CAPÍTULO 1

Disfruta del sabor

Liberación de la nueva dieta

Una instrucción con base bíblica y nutricional para comer todo lo que Dios ha creado y purificado para nosotros sin remordimientos de conciencia, y resistir a los apóstoles de la salud y sus restricciones para comer con placer y sin miedo, sin atiborrarse ni darse atracones.

INTRODUCCIÓN

No todo lo que es nuevo y se considera progreso es en realidad una ganancia. A menudo, ni siquiera el tiempo revela si el cacareado progreso lo era realmente. Esto es especialmente cierto en el ámbito de la nutrición. Algunas dietas inusuales que inicialmente encontraron muchos seguidores en décadas anteriores pueden haber caído en el olvido entretanto, pero constantemente se elaboran nuevas directrices dietéticas o se resucitan viejas doctrinas. En estos casos, les gusta presentarse bajo el disfraz de la ciencia y a la luz de los últimos descubrimientos fiables.

Se ha desatado una batalla entre las opiniones científicas, las visiones del mundo e incluso los puntos de vista políticos y sociales de los estilos de vida alternativos y la industria. Los vegetarianos, los partidarios de los alimentos crudos y los que están en contra de la sal, el azúcar, el cerdo y la carne han presentado sus teorías y pruebas científicas, que a menudo ponen de rodillas a cualquier profano.

Lo que antes era tan sencillo y tan evidente, a saber, comer con moderación lo que sabe bien y es asequible, se ha convertido en una ciencia, una pseudociencia. Y las nuevas normas, prohibiciones y mandamientos han encontrado una respuesta sorprendente. Al fin y al cabo, la comida nos concierne a todos. Al fin y al cabo, pasamos hasta dos o tres horas al día comiendo, y más o menos siempre llevamos con nosotros la propia comida, al menos en su forma procesada.

Por eso, si hay hallazgos ncue y probados sobre la dieta adecuada, hay que prestar atención. ¿Quién no quiere vivir mejor, más sano y, sobre todo, más tiempo? Todas las teorías sobre nuevas formas de nutrición despliegan una intensa atracción y provocan una asombrosa disposición a aceptar con devoción casi mística todo lo que se proclama con palabras ingeniosas sobre este tema.

Dirijo este libro a los cristianos. Cada vez más creyentes en Jesús entran en contacto con formas naturistas de nutrición y dietas alternativas. Esto no está ocurriendo por casualidad.

Al principio, algunas formas particulares de nutrición se vincularon a ciertas experiencias y estructuras eclesiásticas y místicas. Sin embargo, lo que antes estaba reservado a grupos individuales y monasterios se ha extendido ahora a amplios sectores de la población y también al cristianismo. Las nuevas ideas del campo espiritual se desarrollaron sobre el terreno preparado de los puntos de vista ya establecidos de la nutrición natural. Se redescubrieron los mandamientos dietéticos bíblicos de la Ley de Moisés. Los autores reconocen en ellos las reglas básicas divinas e incontestables de una dieta sana, que proceden del Creador mismo. Ven que estas antiguas intuiciones, divinamente infalibles, contenidas en la Biblia - y lo confieso, la Palabra de Dios es verdadera e infalible - se reflejan en los hechos establecidos de las nuevas enseñanzas nutricionales y así redescubiertas y confirmadas. Con esta doble prueba, silencian a todo creyente y llevan a muchos a convertirse a una nueva forma de nutrición.

Aquí es donde entra este libro. Las pruebas de los nuevos libros cristianos sobre alimentación sana no vienen del cielo, claman al cielo. Lo que se presenta al lector no informado y que le parece tan convincente porque no está familiarizado con el tema es una cadena de ignorancia, charlatanería, distorsión de los hechos y primitivismo que tiene pocos iguales en la literatura. Sin embargo, hay que reconocer expresamente que existen algunos libros de dietas y recetas inofensivos, a veces originales, que se basan en principios nutricionales reconocidos y tienen un enfoque espiritual y científico justo. Están exentos de mi crítica. Al fin y al cabo, no pretenden iniciar una forma de alimentación nueva o diferente, sino que se limitan a ofrecer recetas en el mejor sentido de la palabra.

Pero volvamos a la nueva dieta. El matrimonio entre las viejas escuelas ideológicas de nutrición de la naturopatía y las ideas bíblicas, predominantemente del Antiguo Testamento, ya ha tenido lugar y se refleja en la literatura. La calidad de parte de esta literatura es tan vergonzosa que he decidido no nombrar al autor ni a la editorial al citar y presentar el contenido, para no comprometer a los editores, que por lo demás tienen una gama excelente y edificante. Para mí es muy importante que no sólo crezca el conocimiento entre el pueblo de Dios, sino también la paz entre los hermanos y las instituciones espirituales como las editoriales. Pido al lector que comprenda mi

decisión, aunque sea bastante inusual.

En algunos casos, las afirmaciones en esos libros cristianos sobre este tema son tan consistentemente erróneas que ¡sólo se pueden encontrar unas pocas afirmaciones correctas en libros enteros! Es una experiencia especial que haya libros que contengan predominantemente afirmaciones insostenibles, tanto desde el punto de vista espiritual como desde el punto de vista científico-médico. Esto es grotesco, pero se explica por el hecho de que estos nuevos puntos de vista nutricionales espirituales no son más que un refrito de los libros de salud naturopática ocultista de décadas y siglos pasados. Estos eran igual de erróneos y distorsionados.

Hay que tener en cuenta la posición desfavorable del lego en medicina a la hora de ofrecer una información tan falsa. Dependen de hechos fiables y pueden esperar que los médicos y científicos cristianos sean especialmente dignos de confianza. Este justificado anticipo de confianza confiere a los libros de nutrición del mercado editorial cristiano su poder y, en ocasiones, su tremendo impacto. Su contenido tiene un efecto en la mente y el corazón.

Muchos de los ejemplos recopilados en estos libros parecen poco sospechosos a primera vista, aunque los resultados sean impresionantes o rocen lo milagroso o deban serlo realmente. Un autor, por ejemplo, relata que una pareja de mediana edad de su vecindario sufrió un derrame cerebral más o menos al mismo tiempo debido a una dieta incorrecta que contenía una elevada proporción de grasa animal. Mientras que la esposa, que no estaba dispuesta a cambiar su dieta, murió pronto, el marido, completamente paralizado, cambió su alimentación. Llevaba una dieta exclusivamente libre de grasas animales que consistía principalmente en verduras frescas, cereales, frutos secos y fruta. Unos meses más tarde, el autor pudo visitar a este hombre, que desde entonces cumplía estrictamente el mandato bíblico de no comer ni grasa ni sangre, y lo vio ocupado en la jardinería. Desde el punto de vista médico, podría tratarse de una recuperación normal, que no ocurre muy a menudo, pero que entra dentro de las posibilidades naturales en caso de apoplejía. Pero también podría ser un milagro. ¿Pero qué tipo de milagro? El autor de este libro cree que este tipo de enfermedades son inevitables cuando se comen grasas y se beben bebidas dulces, porque las grasas actúan como un fino aceite lubricante y obstruyen los pequeños vasos. Lo mismo ocurriría con el azúcar de los dulces y las bebidas.

Semejante informe debe parecer una bomba al lector imparcial. Al mismo nivel, pero aún más devastadoras, son las afirmaciones sobre las desastrosas consecuencias de beber bebidas de cola, que contienen ácido fosfórico, azúcar, cafeína y agentes colorantes y aromatizantes, algunos de los cuales se produjeron utilizando fósforo, cal y ácido sulfúrico. Éstos, a su vez, son venenos peligrosos que descomponen la lecitina del organismo y provocan alteraciones de la conciencia, debilidad y crisis nerviosas, así como anomalías físicas y mentales, y causan infertilidad y tétanos. Además, está científicamente demostrado que estas bebidas abren la puerta a los virus de la polio porque, de alguna manera, eliminan el calcio del organismo. Estas afirmaciones se ven reforzadas por una declaración de una sociedad médica estadounidense que, sin embargo, no dice ni una palabra sobre la poliomielitis. Todo esto se junta y se interpreta en la mente del lector de tal manera que el azúcar, las bebidas de cola, los refrescos, etc. la polio y causan regularmente graves daños físicos y psicológicos. Se trata de un juego fatal con el miedo a un nivel de argumentación catastrófico.

¿O qué piensa usted, querido lector, cuando se le presenta el ejemplo de un caso incurable de psicosis grave que se manifestaba no sólo con síntomas mentales, sino también con arrebatos violentos? Un médico rural familiarizado con los métodos naturistas inició entonces una terapia para depurar los intestinos. Los efectos de esta «terapia» desintoxicante aliviaron cada vez más al cerebro de la presión de las toxinas, de modo que el paciente pudo salir de la institución curado en muy poco tiempo. En una palabra, ¡las psicosis se pueden curar con laxantes naturales adecuados!

La curación del cáncer también es posible, según los libros de dietas cristianas, simplemente comiendo los alimentos adecuados y bíblicamente correctos. Un autor de un libro cristiano, que padecía la enfermedad terminal de cáncer de estómago con infestación de los órganos vecinos, experimentó una curación milagrosa simplemente comiendo grandes cantidades de cereales, verduras, frutos secos y fruta según su comprensión del plan dietético bíblico de Dios. Su mujer se curó de cáncer de mama simplemente dejando de usar desodorantes en aerosol y sustituyendo los sujetadores demasiado ajustados por otros de algodón inocuos para la piel. Esto permitió a la piel respirar mejor y eliminar las toxinas que habían causado los cambios tumorales en el tejido.
¡Y esto se desata en la iglesia del Señor! Hay que admitir que la pérdida de libertad que resulta de esto para el creyente individual descarriado no es tan trágica en el área de la alimentación, comparada con otros apegos y errores. Nadie pierde su infancia en Dios por esto. ¿Qué diferencia hay si alguien sólo come ternera o aves en lugar de cerdo en su vida personal? Seguramente hay cosas peores que renunciar a las grasas y proteínas animales o incluso a los dulces para el resto de la vida. Todo el ámbito de la nutrición es sin duda una segunda o incluso tercera prioridad. Aunque como internista enseñé nutrición en una clínica durante muchos años, nunca fue mi asignatura favorita. Y muchos médicos piensan lo mismo.

Por eso, la decisión de escribir este libro no salió de mi corazón. Más bien, este impulso vino del Espíritu Santo en un momento en el que, a mi juicio, muchas otras cosas habrían sido mucho más apropiadas. Me sorprendió este encargo y -lo admito- también me llenó de humildad, porque al principio no me pareció muy gratificante ni significativo. Pero creo en la guía de Dios. Así que quiero utilizar los conocimientos existentes sobre contextos científicos y trasfondos bíblicos que he podido reunir a lo largo de los años.

El objetivo de este libro es sorprendentemente sencillo. No voy a desarrollar una teoría de la nutrición o la dietética. No, mi único objetivo es presentar y desmitificar las reglas y prohibiciones que son demasiado buenas, o mejor dicho, demasiado malas, y dejarlas de lado junto con el lector. Al final, sólo quedan unas pocas reglas y recomendaciones, que están justificadas, y mucha libertad, que el lector y el comensal utilizarán, espero, con responsabilidad, fe y disfrute.

CAPÍTULO 2

LAS NUEVAS DOCTRINAS NUTRICIONALES Y SUS PRECURSORES

Todo lo que acaba en nuestra mesa ha caído bajo sospecha o descrédito. En todas partes, nos enseñan los apóstoles de la nutrición, estamos rodeados de crueles peligros.

Comienza en la mesa del desayuno: las mermeladas azucaradas contienen una sustancia muy peligrosa, el azúcar. Hay que evitarla porque está muerta, no tiene ningún valor nutritivo biológico y, según algunos autores, puede provocar peligrosos trastornos del sistema circulatorio, del sistema nervioso central y de los órganos internos. A los ojos de muchos autores noveles, especialmente en el mercado de libros cristianos, se ha convertido en un enemigo importante y en la causa de muchas enfermedades. Otros autores la consideran la causa principal de la obesidad, la diabetes mellitus y la caries dental en los niños.

Los demás ingredientes del desayuno también son sospechosos o peligrosos. Los copos de maíz -que están hechos de harina de maíz «empobrecida»- han sido procesados químicamente de muchas maneras y han perdido todos sus nutrientes y vitaminas naturales. Son un ejemplo extremo de dieta desequilibrada y representan una auténtica desnutrición.

Los panecillos y el pan blanco son igual de perjudiciales, ya que se elaboran con harina ultrafina, que se muele sin todas las sustancias de la cáscara del grano y, por lo tanto, se dice que es inferior porque carece de proteínas y otras sustancias como las vitaminas. El pan blanco también provoca malnutrición. Además

se le achaca que carece del contenido de fibra necesario para estimular la actividad intestinal. El hecho de que el café también sea condenado por algunas escuelas de nutrición, mientras que otras lo sufren y lo toleran, sólo debe señalarse de pasada.

La mantequilla tampoco está exenta de sospechas. La dieta adecuada recomendada por la mañana varía considerablemente según la escuela de nutrición y la visión del mundo. Pero muchas afirmaciones tienen en común el punto de vista naturista: volvamos a los ingredientes puros de la naturaleza no adulterada como la fruta, los cereales, las verduras crudas y el muesli con una mezcla de estos ingredientes. Si es pan, pan integral, quizá margarina vegetal, pero nada de ingredientes desnaturalizados por cocción intensiva, horneado o hervido a fuego lento.

Al decir esto, no he reflejado ninguna escuela de nutrición en particular, sino que simplemente he indicado la dirección de las recomendaciones.

Para el almuerzo, por supuesto, se aplican las mismas prohibiciones y muchas más: Se debe llevar a la mesa la mayor cantidad posible de alimentos crudos y naturales; esto es más sano. Si es posible, las proteínas sólo deben ser de origen vegetal. Si se utiliza carne, nunca debe ser de cerdo, ya que contiene una composición de grasas que no es buena para el ser humano. La carne tampoco debe asarse intensamente; es preferible cocinarla sólo al vapor.

A ser posible, todos los ingredientes deben cocinarse sin grasa, y en cualquier caso deben evitarse los asados y estofados con grasa añadida, ya que destruyen nutrientes valiosos. Y de nuevo, la regla básica: verduras y frutas. Los cereales, como los granos y el maíz, también deben comerse crudos si es posible. De lo contrario, se destruirían las valiosas vitaminas que contienen. Es aquí, en el caso de las vitaminas, donde radica la carencia más grave. La mayoría de las vitaminas se pierden por la preparación, producción y almacenamiento poco saludables de los

alimentos básicos, así como por la selección unilateral de los alimentos. Como resultado, la dieta es de escaso valor.

Muchas escuelas también prohíben la sal en dosis normales. Los huevos, al igual que la carne y algunos tipos de grasa, contienen demasiado colesterol, por lo que sólo deben consumirse en pequeñas cantidades, si es que se consumen.

Los postres que no consisten en fruta, a los que no debe añadirse azúcar blanco doméstico, no pueden hacer frente a los guardianes de una nutrición adecuada. Helados, puddings y papillas dulces contienen todos el mismo pernicioso enemigo mortal, hidratos de carbono altamente modificados, fácilmente digeribles pero biológicamente inferiores.

En cuanto a las bebidas, la Coca-Cola encabeza la lista de prohibidas, seguida del café en grano, los refrescos y el alcohol, pero también la leche(!). Se permite una gran variedad de tés, a los que se atribuyen otras funciones además de calmar la sed, como limpiar el organismo, purificar, calmar y regenerar.

Pero tal lista de prohibiciones no es suficiente. Frente a la contaminación del medio ambiente, el envenenamiento del suelo por abonos artificiales y el envenenamiento de las plantas y sus frutos por malas hierbas y pesticidas, también es necesario garantizar que los alimentos que finalmente superen la más o menos estrecha rejilla de prohibiciones sean realmente puros, es decir, libres de los residuos del nocivo pretratamiento químico de la planta en crecimiento, pero también libres de los igualmente nocivos conservantes.

De ahí surgió la nueva exigencia de procesar y consumir únicamente cultivos ecológicos. Esto se entiende como alimentos que sólo se cultivan utilizando estiércol animal y sin fertilizantes artificiales ni pesticidas químicos.

pesticidas químicos. Como se puede ver, la lista de mandamientos y prohibiciones no es pequeña. El grado de detalle de la lista de prohibiciones y normas depende de la escuela de nutrición concreta que siga el consumidor.

Los seguidores de dietas alternativas pueden no verse afectados por ninguna de las prohibiciones individuales mencionadas anteriormente. Muchos comen de todo, siempre que se garantice que los alimentos individuales no están contaminados por sustancias químicas. Algunos evitan sólo la carne de cerdo, ya sea por razones estrictamente nutricionales, según ellos, o por motivos ideológicos. Pero por lo demás comen todo lo demás. Otros excluyen otros tipos de carne o toda la carne. Por último, hay crudistas moderados que están convencidos de que la comida cruda es beneficiosa para la salud sin adoptar ni seguir necesariamente ninguna otra regla. Los vegetarianos son los más radicales en todo el espectro de los distintos principios dietéticos. En su forma pura, sólo permiten una dieta basada en plantas y en una forma debilitada una dieta lacto-vegetariana, por la que se toleran los productos lácteos, o incluso permiten una dieta ovo-lacto-vegetariana, que también contiene huevos como componente nutricional.

Además y entre medias, existen muchas formas de dietas individuales que no pueden sistematizarse y no constituyen una dieta propiamente dicha. Por razones que no siempre son obvias, algunas personas se sienten obligadas a evitar ciertos alimentos. O bien tienen una defensa irracional espontánea contra ellos o simplemente no están de acuerdo con ellos, sin que haya razones médicamente comprobables para ello.

Casi todas las restricciones o mandamientos mencionados pueden resumirse bajo el término colectivo «dieta natural». La suma de las sugerencias dietéticas examinadas en este libro, que se han convertido en un modo de vida para muchas personas, representa una parte de la naturopatía. El vegetarianismo es la expresión más conocida de este movimiento. Las dietas de alimentos crudos, las dietas lacto-vegetarianas, la dieta Schroth, etc. no son más que ligeras variaciones de este principio básico. Las variaciones de la dieta vegetariana también incluyen la dieta Bircher-Benner, la dieta Waerland, la dieta alcalina de excedentes, la dieta de combinación de alimentos de Hay, las curas de limpieza y purificación intestinal, la dieta de leche y pan de Mayr y algunas otras formas de nutrición menos conocidas. La macrobiótica también debería incluirse aquí. Se trata sin duda de la dieta vegetariana más extrema, que sólo puede seguirse en su forma más pura a costa de graves perjuicios para la salud.

La teoría de la curación natural es, por tanto, el nexo común que conecta de forma evidente y también encubierta estas dietas. Aquí surge el nuevo hallazgo de que las sugerencias dietéticas que van claramente en la dirección de la dieta natural son adoptadas por autores y movimientos cristianos, hechas suyas y transmitidas al pueblo de Dios. Esto es de particular importancia porque una palabra sobre nutrición de una autoridad espiritual tendrá un efecto completamente diferente al que cabe esperar de las recomendaciones de cualquier apóstol secular de la salud.

Finalmente, cuando a esto se añade la experiencia de la medicina y un médico y cristiano habla y escribe una palabra innovadora sobre este tema en virtud de su autoridad como médico y científico y como discípulo renacido

de Jesús, que está comprometido con la verdad eterna, entonces se establecen rápidamente nuevas leyes de nutrición que nadie se atreve a contradecir. Aquí es donde entra en juego este libro. En nombre del laico cristiano, quiero examinar críticamente los orígenes espirituales de la doctrina de la nutrición y también su sostenibilidad científica, así como las justificaciones espirituales y bíblicas de las recomendaciones individuales. Comencemos con un breve repaso de la historia de la nutrición natural. Rápidamente descubriremos que la nueva dieta no es tan nueva y que dicho repaso nos aporta algunos hechos notables y conexiones cruzadas que arrojan luz sobre los orígenes ideológicos de los principios.

La nutrición natural como movimiento parece haber comenzado a principios del siglo XIX. Según la bibliografía, surgió en los círculos cristianos de Inglaterra. Sin embargo, el vegetariano pronto fue considerado por los ingleses no como alguien con una visión particular sobre el tema de la nutrición, sino como un creyente en el sentido de discípulo de una cosmovisión. Las influencias que emanaban del movimiento de la alimentación natural tuvieron obviamente un impacto mucho mayor en Europa Central que en la zona de lengua anglosajona. En sentido estricto, no era necesario el impulso de Inglaterra, porque el movimiento de la naturopatía siempre ha tenido una fuerte tradición en la Europa continental.

Incluso Hipócrates en la Antigüedad y Paracelso durante el Renacimiento marcaron claros acentos naturópatas en sus enseñanzas y más tarde se convirtieron en un aguijón en la cola de la medicina convencional de orientación científica que se desarrollaba gradualmente. Entre ellos se encuentra la eficacia de Santa Hildegarda de Bingen, que vivió hace 800 años y, como abadesa de un monasterio benedictino cerca de Bingen, tuvo visiones e inspiraciones durante décadas que también trataban enfermedades y cuestiones nutricionales, entre otras cosas. Fue famosa y reconocida en toda Europa en su época y dejó una obra en varios volúmenes en la que describía sus visiones.

Desde un punto de vista espiritual, las visiones supuestamente divinas de Santa Hildegarda deben considerarse engañosas, al igual que toda la obra debe considerarse una única inspiración de demonios seductores de mentiras, porque el Dios que supuestamente fue nombrado como inspirador de sus diversas instrucciones es, según su palabra en las Sagradas Escrituras, el propio médico, que soportó y curó todas las enfermedades por medio de su hijo Jesucristo. Por lo tanto, toda la obra de la vidente es antidivina y una gran mentira. Además, los puntos de vista que representa son también insostenibles desde el punto de vista médico. Sin embargo, estas enseñanzas curativas y nutricionales han persistido entre la gente. Hasta el día de hoy existe una abundante literatura mística, al menos en el sur de Alemania y en algunos países alpinos, basada principalmente en la piedad católica. Tanto en la piedad popular como en las prácticas parroquiales, encontramos pronunciadas conexiones entre la piedad, el ocultismo y las recomendaciones dietéticas naturistas.

La combinación de religión, ocultismo y enseñanzas nutricionales especiales se ha convertido desde entonces en una unidad firme, si no típica. Se añadió otro elemento, que ya habían introducido Hipócrates y Paracelso: la corriente humanista. Christoph Wilhelm Hufeland, 1762 - 1836, médico privado de Goethe y de príncipes y reyes, resultó ser un representante de esta actitud humanista. Con su dieta macrobiótica, destinada a prolongar la vida, presentó puntos de vista naturistas que no se basaban inicialmente en la religión.

Era partidario de un modo de vida cercano a la naturaleza. Pero, curiosamente, y no por casualidad, sus enseñanzas nutricionales fueron adoptadas por George Oshaw3 y fusionadas con una dieta similar del budismo zen para formar la técnica ocultista del movimiento macrobiótico moderno. El humanismo tiene una tendencia hacia lo oculto, aunque los humanistas se sientan particularmente distantes de lo oculto. El humanismo es, después de todo, la doctrina del bien en el hombre, que puede desarrollarse y redimirse a sí mismo y no necesita ayuda de Dios ni, desde luego, un salvador con un sufrimiento, muerte y resurrección vicarios. Una filosofía de este tipo tiene que atraer lo oculto hacia sí.

Las aportaciones de la antroposofía de Steiner a la alimentación natural también se sitúan en este nivel, pero no exactamente en orden cronológico. La estructura de pensamiento de la antroposofía es una mezcla de humanismo (culto a Goethe), teosofía espiritualista explosiva, misticismo cristiano o pseudocristiano y pensamiento budista e hinduista del Lejano Oriente de formato ocultista de alto calibre. El movimiento del estilo de vida natural debe mucho a Steiner, que también introdujo sus métodos y puntos de vista ocultistas en las técnicas de cultivo de los agricultores. En las granjas modelo y los centros asociados a nombres como Weleda y Demeter, no sólo se aplican métodos de cultivo estrictamente ecológicos, sino que también se utilizan las leyes astrológicas del ciclo lunar y los llamados rayos de la Tierra. Durante décadas, la enseñanza nutricional de orientación antroposófica fue una piedra angular del movimiento reformista. Así que aquí también vemos la conexión entre el humanismo, el ocultismo y la nutrición natural.

El movimiento vegetariano en sentido estricto se remonta a Theodor Hahn, 1824 - 1883, que se curó de su asma con una dieta estricta sin carne y posteriormente propagó una dieta absolutamente libre de carne. Era un excéntrico,

de temperamento desenfrenado, con ideas extravagantes sobre la nutrición en general y sobre la actividad de los intestinos y el metabolismo en particular.

Otra variante religiosa en esta trenza de hilos entrelazados de humanismo, religiosidad, ocultismo y modo de vida natural la encontramos en Johann Künzle, 1857 - 1945. Pastor de profesión, pronto se dedicó a la herboristería para encontrar en el jardín de Dios los remedios a todas las dolencias y también para hacer hincapié en la alimentación natural, esta vez más bajo el lema de la bebida adecuada. En sus puntos de vista encontramos los puntos de contacto entre la homeopatía y la nutrición natural. En su persona y su eficacia se condensa el enfoque del misticismo religioso de la naturaleza, que ve ayuda en la naturaleza para cada necesidad y cada dolencia.

Bircher-Benner argumenta en un nivel similar, atribuyendo su dieta vegetativa de alimentos crudos, que ha alcanzado cierta fama y ahora forma parte del vocabulario del consumidor medio, a fenómenos ocultos, concretamente al poder superior del sol. Habla de una nutrición integral y del valor lumínico de los alimentos individuales, utilizando términos que quedan fuera del ámbito de la comprensión científica. En última instancia, no son más que nombres que encubren ideas mágicas y culto al sol.

Por último, volvemos a encontrar esta combinación de ocultismo y puntos de vista naturopáticos en la práctica actual de la nutrición natural y donde se enseña, es decir, en la profesión de los médicos alternativos. Desde un punto de vista espiritual -no necesitamos el punto de vista médico convencional- casi todos los métodos que los practicantes alternativos están autorizados a practicar no son ideológicamente neutrales. Entre ellos se encuentran la acupuntura, la homeopatía, la reflexología plantar, el diagnóstico del iris, la magnetopatía y el mesmerismo, y a menudo incluso la terapia con péndulo. La doctrina de la nutrición natural celebra sus triunfos en el contexto de estos métodos. No debe ocultarse que, macabramente, los libros de los autores cristianos mencionados contienen amplias recomendaciones para los instrumentos prácticos de curación mencionados. El cuadro se completa cuando uno se da cuenta de que bastantes practicantes alternativos tienen una actitud muy piadosa y religiosa. Muchos practicantes alternativos, especialmente en el sur de Alemania, se sienten fieles servidores de la iglesia y se consideran a sí mismos como ayudantes en la gran tarea divina de la curación y, por tanto, como una extensión de la iglesia. Yo mismo conozco a varios médicos alternativos de los que puedo confirmar que son cristianos renacidos.

Sin embargo, incluso una actitud personal correcta y bíblica no hace que los métodos cargados o erróneos sean neutrales o incluso cristianos. Tampoco se convierten en científicos si médicos ortodoxos formados se comprometen con esta forma de pensar y adoptan tales métodos. Aquí podemos hacer otra observación interesante. Bastantes médicos cristianos -y creo que hay un número inusualmente grande de ellos- creen que pueden cumplir su obligación, de alguna manera interiormente sentida, con respecto a la ética y al trato digno de los pacientes alejándose de la medicina convencional fría y técnica, en la que domina el aparato, y acercándose a la naturopatía más suave, como si ésta fuera más apropiada, más divina y menos amenazadora. Pero con este descenso -pues tal es- se convierten inevitablemente en magos de la nutrición natural, porque ésta forma parte del repertorio fijo de la naturopatía.

Resumamos: La historia de la nutrición natural y también la práctica en la actualidad demuestran que la nueva nutrición, que en realidad no es otra cosa que naturopatía aplicada, está casi siempre asociada a fenómenos y personas ocultistas, humanistas y religiosas. De esto concluimos:

Debe haber algo invisiblemente específico en la nutrición natural que la sigue empujando hacia tal agrupación; debe haber una cualidad inherente a ella que la atrae con gran fuerza hacia lo mágico y lo oculto. Esta cercanía a tales fuerzas no puede ser casual, como lo prueban sus orígenes y el hecho de que siempre aparecen juntas.

CAPÍTULO 3

ORIGEN DE LA IDEA DE VIDA NATURAL Y ALIMENTACIÓN NATURAL

El último capítulo terminó con una nota ominosa. Vimos que el modo de vida natural y la alimentación natural no pueden ser tan inofensivos porque siempre aparecen juntos con pensamientos humanistas y ocultistas.
Ahora tenemos que examinar la cuestión de por qué la «idea de la naturaleza» busca tal asociación y dónde y por qué alberga fuerzas extrañas y contrarias a la cosmovisión divina. El grito de guerra «¡Volvamos a la naturaleza!» deriva su vigor y poder persuasivo de la opinión de que la naturaleza es buena. Si pudiéramos encontrar el camino de vuelta a la pureza y la pureza del modo de vida natural, se dice, entonces también estaríamos conectados con los poderes puros y curativos de la naturaleza. Ésta contiene todo lo que buscamos y necesitamos y que el hombre

ha destruido con su comportamiento e influencia.

El enfoque filosófico de esta doctrina probablemente incluye la opinión de que el hombre tiene un efecto destructivo y aliena la naturaleza y la vida. Pero este enfoque no es bíblico. La Palabra de Dios nos explica que el hombre ha caído completamente como resultado de la Caída. No hay nada bueno en él; ha sido concebido en pecado y ha sido malo desde el vientre materno. Por lo tanto, no se puede esperar nada bueno del hombre si se le abandona a sí mismo. Jean Jacques Rousseau, el representante más famoso de la idea de la naturaleza, creía, sin embargo, que si se protegía al hombre de todas las influencias sociales y culturales y se le permitía desarrollarse libremente, desarrollaría un carácter y un alma buenos, incluso ideales. Sin embargo, su intento práctico de demostrarlo se convirtió en un gran desastre. El niño, al que aisló de toda comunidad y dejó crecer libre, se convirtió en un ser animal y psicopático.

En el movimiento de la nutrición natural, sin embargo, no encontramos el fuerte énfasis en que el hombre en sí sea bueno. Aquí se hace más hincapié en la afirmación de que su entorno, la naturaleza, es buena si se la deja a sí misma, y que hace bien, o al menos cura, a quienquiera y lo que sea que se le deje. Pero, ¿qué hay detrás de este punto de vista? Una tesis espesa y antibíblica. La glorificación de la naturaleza y de la alimentación natural niega la caída de toda la creación.

Romanos 1:25 habla del hombre viejo, no regenerado, al que Pablo llama a menudo el hombre natural (!), que ha convertido la verdad de Dios en mentira y ha servido y honrado a la criatura en lugar de al Creador. En otras palabras, los seres humanos pecamos cuando atribuimos a lo creado, es decir, a la naturaleza, el honor y la excelencia que sólo corresponden al Creador. La Palabra de Dios es aún más clara al respecto en Romanos 8:19-22: «Porque la angustiosa espera de la criatura es para la revelación de los hijos de Dios. Porque la criatura está sujeta a la inutilidad sin su voluntad, pero por causa de aquel que la sujetó, en esperanza; porque también la criatura será liberada de la esclavitud de la corrupción a la libertad gloriosa de los hijos de Dios. Porque sabemos que toda criatura anhela con nosotros y sigue angustiada». Según esta afirmación bíblica, la naturaleza no tiene ninguna ventaja sobre el hombre. Sin su voluntad, fue arrojada a la transitoriedad, la servidumbre y la ansiedad y el anhelo constantes por nuestro dominio, que regalamos al diablo, igual que nosotros mismos. La naturaleza, al igual que su antiguo soberano, ha perdido su antigua cualidad. No es buena y, desde luego, no es una reserva de lo intacto.

Al contrario. Mediante la muerte y resurrección de Jesús, el hombre tiene la posibilidad de una renovación espiritual. Por la fe en Jesús, nos convertimos en justicia de Dios (2 Cor. 5:21), es decir, agradables a los ojos de Dios. La bondad y el bien de Dios se convierten en la nueva cualidad del hombre mediante el acto de la gracia aceptada. Así pues, lo que aquí ya se puede conceder al hombre, si éste lo desea, permanece inicialmente vedado a la naturaleza, es decir, al mundo de los animales y las plantas. Su redención está aún por llegar. Esta afirmación bíblica es un juicio sobre la naturopatía en su conjunto y también sobre su componente más importante, la alimentación natural. Buscar ingredientes naturales puros, evitar cualquier tipo de procesamiento, condenar ciertos alimentos que se supone que son menos que otros en cuanto a su origen - nada de esto hace que los alimentos sean mejores en cuanto a su efecto curativo. No tiene ningún efecto curativo en sí mismo.
Ni siquiera el «jardín curativo» de Dios o «la herboristería divina», como algunos llaman al reino de las plantas medicinales, tiene las propiedades que se le atribuyen, según las cuales «el Señor Dios ha hecho crecer una plantita para cada enfermedad». Aquí nos enfrentamos a la forma errónea de pensar en su forma más pura: Existe una hierba adecuada para cada enfermedad. Todo está ahí, sólo tenemos que encontrarla, ¡y así volvemos a la naturaleza!

La verdad es más bien que aquellas enfermedades que no se curan a través de las tendencias autocurativas que vienen de Dios sólo pueden curarse o aliviarse con las sustancias que se encuentran en la naturaleza -y sólo parcialmente- si el hombre se ocupa de ellas y las purifica en procesos mecánicos y químico-físicos difíciles y muy complicados, las transforma químicamente, las conserva y las aplica en cantidades exactas que deben llegar hasta el miligramo. Los ingredientes de la dedalera pueden servir de ejemplo. Por sí sola, la planta no tiene ningún efecto o incluso puede ser perjudicial. Sólo mediante el tratamiento humano, que es precisamente la intervención artificial en la estructura y los ingredientes de la planta que parece tan condenable según la idea de naturaleza, puede desarrollar su excelente efecto como preparado digitálico en personas con enfermedades cardíacas.
El eslogan «¡Volvamos a la naturaleza, a la naturaleza pura!» no es un progreso, sino un paso atrás. Esto se aplica a la práctica de la alimentación cotidiana, se aplica a la vida en nuestra civilización en general y se aplica aún más a los creyentes en Jesús: Si afirma este eslogan, está profesando un principio pagano. Entonces pretende que en este mundo sin esperanza existe todavía una isla de integridad y de paz y también de ayuda, a saber, la naturaleza pura. Se convierte así en cómplice del engaño y la mentira y le hace el juego al padre de la mentira, el diablo, que tiene interés en dar a la gente falsas esperanzas y distraerla de la verdadera ayuda que es Jesús.

¿No es ir demasiado lejos? Se preguntará usted, querido lector, y pensará con nostalgia en su inocente té de hierbas, tan inofensivo y que, sin embargo, se supone que es capaz de librarle de sustancias tóxicas, o pensará en el

inofensivo pan integral hecho de centeno puro y sin moler. ¿Puede ser tan malo? ¿Hay que pensar en los últimos informes y antecedentes científicos? ¿No está sobredimensionado este argumento? Bueno, sólo puedo remitirme a lo que he dicho al principio. Para mí, todo el tema de la nutrición es muy poco importante. Quizá no sea demasiado frecuente que un autor se sienta tan poco afectado por el tema de su escrito. Por otra parte, vivimos en un mundo que no es neutral. La batalla entre el reino de la luz de Dios y el reino de las tinieblas no deja ningún ámbito de nuestras vidas sin tocar, ni siquiera uno tan poco importante como la alimentación. Como veremos, el Nuevo Testamento tiene mucho que decir sobre este tema. Y como el enemigo de Dios ha ganado terreno en este terreno entre los creyentes -esa era nuestra prueba inicial-, examinaremos por tanto el trasfondo espiritual de la alimentación normal. Y en lo que se refiere a la mencionada dieta del pan integral, por ejemplo, no hay nada que decir en contra de ella, siempre que el motivo sea el correcto.

El humanismo en todas sus manifestaciones niega que haya habido una caída moral del hombre y la caída de la creación en general. Llama al esfuerzo idealista porque hay algo por lo que luchar, porque uno puede conseguir algo con sus propias fuerzas, porque hay algo que mejorar. Por tanto, el pensamiento humanista presupone lo bueno, o al menos lo no del todo malo, del hombre y de su entorno, la naturaleza; de lo contrario, no habría nada que mejorar.

Hemos reconocido en las consideraciones anteriores que la nueva dieta, que es la dieta natural, no es en última instancia más que una manifestación de la filosofía humanista. Ahora intentaremos formular la posición bíblica en contra de esto. El breve repaso histórico del desarrollo de la alimentación natural ha mostrado que la idea de la naturaleza siempre ha ido acompañada de lo oculto.

¿Cómo debe entenderse esto? San Pablo dice: «Mirad que nadie os engañe con filosofías y huecas sutilezas, basadas en enseñanzas de hombres y en los elementos de este mundo, y no en Cristo» (Colosenses 2:8), así que la base de la filosofía errónea es el pensamiento humano, no las revelaciones de Dios, y los elementos de este mundo. ¿Cuáles son los elementos de este mundo? Según otro pasaje en Gálatas 4:8-10, deben ser puntos de vista fundamentales del mundo no redimido que están lejos de Dios y son contrarios a Dios, los cuales son controlados y apoyados por poderes demoníacos: «Pero en el tiempo en que no conocíais a Dios, servíais a los que en verdad no son dioses».

Por tanto, esto debe referirse a los ídolos, que por lo demás son considerados en la Biblia como el equivalente de los demonios. Pablo continúa (versículo 9): «Pero ahora que habéis llegado a conocer a Dios, o más bien a ser conocidos por Dios, ¿cómo es que os volvéis otra vez a los elementos débiles y mezquinos, a los que queréis servir de nuevo?».
Así que Pablo está diciendo que un cristiano liberado puede volver a caer en el servicio ajeno y la esclavitud.

Ahora bien, sería importante saber cómo se manifiesta tal recaída, que conduce secretamente al servicio de fuerzas oscuras. En el versículo 10 se nos dice: «Guardáis días, meses, fiestas y años». Así que el guardar y distinguir legal y temerosamente ciertos días y períodos de tiempo es obviamente en un sentido mágico (como el 13, luna nueva, viernes, etc.) una expresión de recaída en la servidumbre (en última instancia a los demonios).

Podemos aprender cosas asombrosas sobre esta cuestión en otras partes de la Escritura:

«Pues si habéis muerto con Cristo a los elementos del mundo, ¿por qué se os imponen estatutos como si aún vivierais en el mundo: No tocarás esto, no probarás aquello, no tocarás aquello?» (Colosenses 2:20-21).

Este es un lenguaje claro y bíblico. Las diversas prohibiciones de comer son expresión de un apego a los elementos del mundo. Detrás de ellas se ve la mano del enemigo de Dios, el demonio, que quiere hacer a todo el mundo por todos lados no libre. Pero éste se reviste de un ropaje piadoso, tiene apariencia de sabiduría y, en esta piedad y humildad elegidas por sí mismo, pretende en última instancia honrar a las personas y no a Dios (versículo 23). Se trata de una afirmación bíblica memorable y, desde luego, no casual: ¡las prohibiciones y restricciones alimentarias pueden ser expresión de fuerzas ocultas dominantes que se ocultan tras los elementos del mundo! Recordemos que «oculto» viene de la palabra latina «occultus» (oculto y escondido).

Por tanto, ¡las normas sanitarias que parecen tan inofensivas, incluso razonables, pueden tener ese origen! Incluso hay que tener mucho cuidado con la palabra «pueden» porque los hallazgos bíblicos, como veremos, apenas admiten excepciones. En casi todos los casos, una restricción ideológicamente determinada de la dieta de los sanos es una restricción de la libertad, detrás de la cual se encuentra el adversario de Dios. Y si la justificación respectiva de esta medida es particularmente piadosa, debemos ser particularmente suspicaces, porque la Palabra de Dios, inspirada por el Espíritu Santo, sugiere que la manipulación alimentaria y la humildad hipócrita y la piedad autofabricada van de la mano. Por lo tanto, todo creyente en Jesús que reconozca la competencia de las Sagradas Escrituras en todos los asuntos de su vida debería desarrollar una sensibilidad especial, casi diría una alergia

espiritual, cuando se enfrente a movimientos y personas que predican restricciones dietéticas. Deberían mantener este escepticismo incluso cuando todo esto se hace en nombre de la ciencia y sobre la base de descubrimientos médicos. En todos los círculos de la nutrición orientada a la naturopatía se toma a la ciencia por tonta. Por otra parte, en sus últimas publicaciones, la medicina verdaderamente crítica nos reserva algunos hallazgos muy asombrosos, que sorprenderán tanto al profano como al experto médico. Los trataremos en detalle más adelante.

CAPÍTULO 4

¿EXISTE UNA DIETA NATURAL CRISTIANA?

En realidad ya estamos bastante cerca del núcleo del problema. Puesto que la tradición de la naturopatía, que hemos trazado brevemente, ya nos ha mostrado que el elemento religioso siempre ha estado ligado a esta idea, y puesto que también hemos visto que la Biblia establece conexiones entre las restricciones alimentarias y la falsa piedad, no debemos sorprendernos de que ahora estemos viendo una nueva oleada de libros con contenido cristiano-religioso sobre el tema de la nutrición. Todo lo que tenemos que hacer ahora es distinguir entre las ideas pseudoespirituales que contienen y los enfoques espiritualmente sensatos. Por ejemplo, no hay nada malo en los libros sobre el ayuno y los consejos sobre dietas de adelgazamiento y la preparación de zumos, etc. Todos ellos tienen su lugar. Todos tienen una referencia espiritual seria.

Pero, ¿cómo reconocer las publicaciones engañosas del nuevo movimiento dietético en el mercado de libros cristianos? Podemos reconocerlas por la importancia que conceden a la alimentación. Esto se convierte en un sistema doctrinal y mundial primordial. También se les reconoce por su piedad desequilibrada, que choca a cada paso con los hechos bíblicos, aunque se remitan constantemente a la Biblia. Y se exponen a sí mismos por la ilógica de sus argumentos, que contradicen constantemente los hechos establecidos de la fisiología nutricional científica. La ideología que subyace a la idea de la naturaleza es fundamentalmente ilógica y demuestra esta característica en la práctica hasta en el último detalle de la dieta cotidiana de la gente corriente.

Por qué, por ejemplo, alguien omite por completo la carne de su dieta o sólo come azúcar moreno o incluso miel en lugar del azúcar blanco normal de la casa no puede entenderse ni desde una perspectiva bíblica ni desde el punto de vista científico de la ciencia de la nutrición y no puede rastrearse en pasos individuales lógicos. El método habitual de deducción racional, es decir, la deducción paso a paso de lo conocido a partir de lo desconocido mediante la lógica y la prueba, falla aquí. La anulación de la lógica es una característica particular de todas las enseñanzas inspiradas por el demonio. Por lo tanto, encontramos este hecho en casi todas las áreas de los instrumentos del practicante de curación y de los métodos ocultos como tales.

Prosigamos examinando más de cerca el contenido de las nuevas enseñanzas nutricionales según la comprensión «cristiana». Veo dos ideas principales en la literatura. La importancia exagerada de la nutrición para la vida se expresa en esta literatura, entre otras cosas, de la siguiente manera:

Un autor informa sobre destinos individuales que ha encontrado en su práctica. Representan a cientos o miles de personas. Una mujer acudió a él en un estado de agotamiento, ansiedad y miedo. Era un manojo de nervios. Se había sometido a un tratamiento psiquiátrico durante doce meses sin recibir ninguna ayuda. Le dijo al autor, que es médico privado, que ya no podía hacer su trabajo.
Quiero recordar al lector que me abstengo deliberadamente de nombrar al autor y al editor. Los editores son reconocidas editoriales americanas y alemanas. Por supuesto, no tengo inconveniente en nombrar a editores y autores en casos particulares, si así se me solicita.

La depresión y la ansiedad habían llegado a un punto en que la vida se le había hecho insoportable. Se sentía culpable, desesperada y confusa, y ya no podía tomar ninguna decisión. Al final, sólo podía dormir dos o tres horas por noche. He aquí la descripción de un trastorno mental duradero y pronunciado.

Pero ahora viene la parte especial. Las indagaciones de la autora revelaron que la mujer no informó de ningún trastorno emocional o crisis que pudiera haber sido la causa de la enfermedad. El autor no se lo esperaba. En su lugar, explicó a la mujer que, como en muchos otros casos similares, sospechaba que se trataba de una reacción tóxico-alérgica (es decir, una mezcla de reacciones tóxicas y de hipersensibilidad) causada por alimentos inadecuados y alergizantes. A continuación, explicó a la paciente que los últimos hallazgos de la investigación revelaban reacciones bioquímicas negativas en el metabolismo humano que provocaban tales síntomas, causados en última instancia por una dieta inadecuada. Para mayor aclaración, solicitó entonces permiso para ingresar en la clínica durante un breve periodo de tiempo con el fin de llevar a cabo un ayuno supervisado, que ayudaría a

diagnosticar los alérgenos de los alimentos responsables de la enfermedad.

En este caso, el ayuno produjo una sorprendente mejoría. La mujer estaba completamente cambiada y alegre en su siguiente visita. Su salud había mejorado por completo. A continuación se elaboró un plan dietético específico para ella, que permitió reconocer definitivamente a qué alimentos era alérgica la paciente. Resultó que muchos de sus alimentos favoritos eran la causa de los síntomas físicos y mentales extremos que padecía desde hacía años. Gracias a unas instrucciones precisas y a una dieta cuidadosamente seleccionada, que siguió durante los meses siguientes, su bienestar siguió mejorando durante los meses siguientes hasta que volvió a estar completamente sana.

Es el típico caso de estudio de un libro cristiano. El autor es médico y, de nuevo, cristiano de nacimiento. Con tales cualificaciones, el lector debe asumir que se le están presentando hallazgos sólidos. Creerá más a un autor así que a un científico secular. Y en cuanto a los resultados descritos, parecen tan concluyentes en su descripción, tan naturalmente convincentes, que casi ningún lector puede escapar a la fascinación que emana de este informe. Al fin y al cabo, estamos hablando de los últimos resultados de la investigación. Si el lector se encuentra en un estado ligeramente hipocondríaco y no está del todo seguro de la base de sus creencias y sigue teniendo problemas vegetativos o psicológicos similares, lo que ocurre con bastante frecuencia, entonces el libro ya ha cumplido su cometido. Se ha plantado la semilla de la esperanza y el lector cambiará su dieta.

Pero volvamos a los procesos de pensamiento de la enseñanza nutricional de orientación «cristiana». Por cierto, el autor relata ejemplos similares con la misma certeza y un resultado igualmente radiante. Finalmente, generaliza sus experiencias y llega a la conclusión de que la mayoría de los trastornos mentales y también las enfermedades de proporciones psiquiátricas no tienen nada que ver con hechos mentales, como experiencias carenciales en la infancia o con causas mentales en general. Por el contrario, las causas de muchas enfermedades mentales, vegetativas y físicas residen en procesos bioquímicos que generan reacciones mentales en el metabolismo del cerebro. Son los cambios en los procesos metabólicos de las células nerviosas individuales los que en última instancia provocan las averías, es decir, en última instancia procesos físicos y no un acontecimiento mental.
Según el autor, ahora sólo es cuestión de ayudar al cuerpo a encontrar el camino de vuelta a su propia normalidad bioquímica -porque el cuerpo puede ayudarse a sí mismo en muchas enfermedades curables- y se producirá la recuperación. En otras palabras, la clave para entender y tratar la ansiedad, la depresión, las compulsiones, la debilidad, los sentimientos de culpa, los trastornos del sueño y otros desequilibrios mentales y físicos reside en el cuerpo, en un desequilibrio metabólico.

Todo esto no es todavía un punto de vista cristiano. Son sólo afirmaciones generales de gran audacia. Quiero decirlo de inmediato: estas conclusiones son escandalosas en todos los sentidos. Cualquier especialista en neuroquímica se quedaría sin palabras si se enterara de ellas. Por cierto, los científicos ya no hablan con los filósofos naturópatas porque no aceptan sus enseñanzas. Los bioquímicos, psiquiatras y médicos probablemente no se opondrían a tales puntos de vista porque consideran que la audacia de los naturópatas al tratar los hechos es absolutamente incorregible. Los psiquiatras tendrían que abandonar su profesión inmediatamente si quisieran adoptar estas ideas. Su disciplina pasaría a ser irrelevante. Y los cristianos deberían quemar la Biblia y abandonar las iglesias, porque consecuencias muy importantes del pecado y del pecado mismo -porque el miedo es un acto de incredulidad a los ojos de Dios- podrían remediarse simplemente corrigiendo un proceso bioquímico mal controlado en la ingesta de alimentos. ¿Qué se supone que consigue entonces la santificación?

Más adelante juzgaremos con más detalle toda esta teoría. He aquí una breve evaluación provisional. En la línea de argumentación del autor

Ahora bien, en realidad sólo un pasaje bíblico especial. E, dice: Sólo podemos intervenir eficazmente en los procesos erróneos si tenemos la comprensión correcta de la estructura de nuestro cuerpo. Si nos fijamos en Génesis 2:7, donde se nos dice que Dios hizo al hombre de la tierra e insufló en él su aliento vivo, convirtiéndolo en un alma viviente, llega a la conclusión realmente asombrosa de que esto demuestra que nuestro cuerpo constituye la base de lo que somos y que, por tanto, nuestro organismo decide cómo debemos funcionar.

Así pues, los problemas no están principalmente en la mente. Dado que todos los procesos físicos, mentales y espirituales están interconectados, siendo el enlace los procesos bioquímicos de la célula nerviosa, podemos influir en el alma a través del cuerpo. Esto significa que la alimentación, al ser una composición de diferentes sustancias químicas, es el medio decisivo para influir en los síntomas mentales y físicos antes mencionados. ¡Menuda teoría! Pero así se cierra el círculo. De este modo, la alimentación se aproxima a la enfermedad, al trastorno mental, al alma y al bienestar general. Así, si la alimentación está mal compuesta, los trastornos no pueden dejar de materializarse.

A continuación se exponen los ejemplos correspondientes: Una mujer que aparentemente se había convertido en delincuente a causa de su temperamento desenfrenado y su irascibilidad y que maltrataba a su hijo se sometió a un

plan dietético especial. Resultó que siempre perdía el control de sí misma después de comer dulces. Pero no podía luchar contra ello porque, según la autora, el cerebro reaccionaba excesivamente al azúcar y ponía en marcha esos impulsos. Cuando dejó de comer azúcar, se sintió mejor.

En otro caso, se trataba de un trastorno epiléptico que había estado presente durante ocho años y que no había sido tratado con éxito hasta entonces. También en este caso era el azúcar la causa. Cuando se retiró el azúcar, los ataques cesaron por completo.

Este punto de vista, presentado de esta manera, refleja bastante bien lo que se esconde detrás de la idea basada en el espíritu de una nutrición adecuada: una distorsión completa de todas las posturas del Nuevo Testamento relacionadas con el tema de la alimentación, un caos de pensamientos y un diletantismo del razonamiento científico, aunque aquí se haga una afirmación particularmente elevada. Los defensores de estas ideas probablemente no son conscientes de que están luchando contra la verdad de la Palabra de Dios.

Lo que pueda decirse sobre el azúcar se tratará en un capítulo posterior. Toda la presentación del peligro del azúcar debido a la reacción exagerada, la alergia y la toxicidad es ridícula. Estas afirmaciones se inventan de la nada. La alergia al azúcar no existe. Todos los términos científicos utilizados son frases vacías y se emplean sin entender su significado. Al recurrir a los términos y pruebas de la ciencia y referirse a supuestos resultados de investigaciones, los autores están admitiendo que la ciencia y las leyes que la sustentan son válidas para ellos. Sin embargo, también deben medirse con ellas. Los promotores de este movimiento utilizan términos que tienen un significado fijo y, sin embargo, se atreven a abusar de ellos arbitrariamente de una forma atroz. El término alergia está definido con precisión. La ciencia biológica, especialmente la medicina, lo asocia a ideas específicas que están respaldadas en todos sus detalles por una gran cantidad de pruebas. Las alergias al azúcar y otras alergias, que según estos autores son la causa de la mayoría de los trastornos, no tienen sentido.

Mark Twain escribió una vez una historia en la que el redactor jefe de un semanario agrícola se iba de vacaciones y le pedía a él, Mark Twain, que se hiciera cargo del periódico durante unas semanas, Mark Twain no tenía conocimientos de agricultura y ganadería. Sin embargo, accedió a esta petición y dio las siguientes instrucciones y explicaciones en un editorial del periódico: «Nunca hay que recoger patatas, se estropean. Es mucho mejor que un niño suba y sacuda el árbol». Lleno de preocupación, pasó a hablar de las perspectivas para la cosecha de este año: «Es obvio que este año tendremos una cosecha tardía de cereales. Por tanto, se aconseja a los agricultores que empiecen a plantar mazorcas de maíz y bolas de alforfón en julio, en lugar de agosto. En cuanto a la calabaza: Esta baya es una de las frutas favoritas de los nativos del interior de Nueva Inglaterra, que la prefieren a la grosella espinosa para hacer tartas de frutas y también la prefieren a la frambuesa para alimentar a las vacas, ya que llena más que sacia. La calabaza es la única variedad comestible de la familia de las naranjas que crece en el norte, a excepción del frasco de calabaza y una o dos variedades de gachas de calabaza. Pero la costumbre de plantarla entre los arbustos del jardín delantero está pasando rápidamente de moda, pues ahora se admite generalmente que la calabaza no es adecuada como árbol de sombra». En el mismo artículo, Mark Twain también hablaba de la época de muda de las vacas y recomendaba domesticar a la mofeta porque era muy juguetona y una buena cazadora de ratas. Además, familiarizaba a sus lectores con el hecho de que las almejas tendían a quedarse quietas cuando se les tocaba música, etc. No quiero profundizar demasiado en esta deliciosa historia ni describir las reacciones de los sorprendidos lectores y agricultores, algunos de los cuales debieron preguntarse sinceramente si ellos o el autor del artículo habían perdido la cabeza. Pero al igual que aquellos lectores de esta historia ficticia, los biólogos y científicos sienten lo mismo cuando leen las omisiones de los naturópatas con sus pruebas científicas. Por regla general, ni una sola idea es correcta. Pero lo que hace reír a Mark Twain nos hace llorar a nosotros, porque tales afirmaciones encuentran sus víctimas.

Los autores de la serie de libros de nutrición de orientación naturópata «cristiana», por ejemplo, hablan constantemente de los nutrientes de forma vergonzosamente errónea. Hablan de que los humanos tienen la enzima digestiva celulosa, que ni siquiera los rumiantes herbívoros tienen en sus estómagos. La descomposición de los materiales que contienen celulosa, que por cierto sólo se produce parcialmente, la llevan a cabo en sus estómagos los microorganismos. Si tuviéramos celulosa en nuestro tracto digestivo, probablemente apenas existiría el problema del hambre en el mundo. Esos autores ven toxinas donde la ciencia no puede reconocerlas, o utilizan términos técnicos asombrosos sin entenderlos. Hablan de vitaminas, adoptan términos como síntomas de deficiencia vitamínica, pero hacen caso omiso de la literatura de miles de artículos científicos en este campo. Advierten de los daños causados por la carencia de vitamina E. Sin embargo, la ciencia de la nutrición no ha podido demostrar ni una sola vez que la sustancia básica de la vitamina E tenga algún carácter vitamínico para nosotros. Ven psicosis causadas por la pereza intestinal, dolores de cabeza causados por la mantequilla de cacahuete y así sucesivamente.

Todas estas afirmaciones sólo pretenden hacer de la nutrición el factor decisivo. Entonces lo leemos en blanco y negro: «En 15 de cada 20 personas enfermas hoy en día, las causas residen en su alimentación». Así que recurrimos

a las mentiras más burdas para alcanzar el objetivo de valorizar la alimentación como causa de todos los sufrimientos. Una vez que estos falsos científicos han logrado su objetivo, pasan a la gloriosa tarea de curar mediante restricciones y prohibiciones. Estos apóstoles «cristianos» de la nutrición van tan lejos como pocos filósofos laicos. Valoran más el cuerpo que el alma y el espíritu. Es significativo que quieran conseguirlo con una justificación bíblica de todas las cosas. Manipulando la palabra bíblica, lo religioso se convierte en un estribo para el pensamiento materialista. La sustancia lo es todo, el espíritu es sólo una superestructura. Por supuesto, estos autores creyentes afirman ser espirituales, pero indirectamente invalidan esta afirmación a través de su metodología poco espiritual y poco científica.

Es cierto que todas las emociones humanas, como el miedo, la tensión, la ansiedad y los sentimientos de culpa, etc., deben tener procesos bioquímicos en las células nerviosas del cerebro como equivalente físico de los acontecimientos emocionales para poder experimentarse en absoluto. Pero la inversión de este hecho, de que basta con influir en estos procesos a nivel de los hechos científicos para que la gente se cure de sus dolencias, es absurda y ridícula. En primer lugar, es médicamente imposible, y en segundo lugar, implica una total incomprensión de la naturaleza de la ansiedad, la tristeza y otros fenómenos espirituales y emocionales. Estos autores pasan por alto el poder del pecado como causa del miedo y la angustia, el mundo de lo demoníaco como ejecutor de todos los procesos destructivos. En definitiva, niegan la importancia de los valores morales, la necesidad de la obediencia y la gracia de Dios, así como la reconciliación a través de Jesús, porque la curación del alma y del cuerpo puede tener lugar mediante una nutrición adecuada. Esto ya no requiere cargar nuestro pecado sobre los hombros de nuestro Señor, ni su sufrimiento y muerte. Todo ello conlleva la corrección de los procesos bioquímicos en la célula nerviosa. No hay nada más llano que eso.

Los creyentes en Jesucristo, las personas que han visto a través del poder del pecado a sí mismos y han experimentado el poder de la sangre de Jesús, también llevar a cabo este tipo de ataques en el fondo espiritual de la vida y la muerte, el sufrimiento y la redención.

Es sólo a través del conocimiento de tales antecedentes que podemos entender por qué estos libros dan testimonio de curaciones de cáncer a través de cambios en la dieta. Incluso se cita uno de estos ejemplos para describir los extraordinarios beneficios de una dieta basada en las reglas dietéticas del Antiguo Testamento. Pero ninguna dieta puede hacer eso. La curación puede producirse mediante una operación o mediante un milagro divino. Sin embargo, ninguno de los dos se describe en ese libro. Se trata, pues, de un milagro sin milagro. O, dicho de otro modo, aquí tenemos otro ejemplo de la excesiva sobrevaloración de una nutrición supuestamente correcta, capaz incluso de producir milagros sobrenaturales. Tal experiencia, que uno de los autores del libro había experimentado en sí mismo y que incluso quiere ver honrada con el trasfondo de su actitud piadosa y bíblicamente fiel, es en última instancia una experiencia antidivina porque debe ser mentira. Demuestra que un milagro de curación es posible sin Jesús y sin su sufrimiento vicario y sin fe. Sin embargo, los medios médicos de acero y rayos ya no son necesarios. Todo el poder milagroso para la curación ya está en la comida, no sólo en términos de prevención, sino también en términos de curación. Tales ejemplos se dan varias veces. O bien tales casos son informes falsos -que seguiría siendo la versión más inofensiva, a pesar de ser una mentira- o la eliminación real de los síntomas, en cuyo caso tendría que haberse producido una «curación» por poderes ocultos.

En cualquier caso, estas descripciones de casos recuerdan mucho a los numerosos informes de naturaleza similar de métodos curativos místico-ocultos de apóstoles de la salud y mujeres de hierbas mágicas, tal y como los encontramos registrados en muchos libros de piedad popular e informes curativos místico-religiosos, especialmente en la región alpina. La pseudopiedad, que está cargada de palabras bíblicas pero no se somete a la obediencia de Cristo, se combina repetidamente con pensamientos oscuros y ocultistas y con lo ilógico. Detrás de esto hay un espíritu de mentira.

Todavía tenemos que perseguir los temas ilógicos y acientíficos inherentes a la naturopatía. Según los defensores del modo de vida natural, ¿qué causa realmente la enfermedad? ¿Y cómo se produce la recuperación? Según la naturopatía, como hemos visto, la mayoría de las enfermedades están causadas por una alimentación incorrecta. O bien la comida es deficiente porque está desequilibrada, o contiene sustancias tóxicas, o ha sido devaluada y desnaturalizada por el procesamiento técnico y químico. Sea cual sea el caso individual, el metabolismo siempre está dañado.

El proceso decisivo es la llamada «alergia». Sin embargo, se trata de una alergia gradual de un tipo que la investigación sobre la alergia ni siquiera reconoce. Por exceso o por defecto, por unilateralidad o por exceso de trabajo, el alimento se convierte en un alérgeno, es decir, en una sustancia desencadenante de la alergia. El metabolismo de la célula individual sufre los daños. Algunas sustancias son especialmente peligrosas, como el azúcar puro o los hidratos de carbono de fácil digestión o determinados tipos de grasa y algunos tipos de carne. Entonces hay que omitir estas sustancias o darlas en una forma natural y la célula reacciona normalmente. Todo esto es una construcción fantasiosa de un cuento de hadas científico. Como ya se ha dicho, estas alergias no existen.

No pueden existir porque el azúcar, por ejemplo, es una de las sustancias básicas del cuerpo a la que no hay alergias. Todas las demás sustancias se descomponen en sus sustancias básicas, que no son alergénicas, antes de ser absorbidas por el cuerpo.

La influencia selectiva sobre las células nerviosas es prácticamente lo más difícil que conoce la medicina experimental. La célula nerviosa está tan fuertemente protegida contra todos los intrusos químicos por la llamada barrera hematoencefálica que estas barreras sólo pueden superarse con muchos trucos. Cuando esto ocurre, rara vez se trata de intervenciones dirigidas, sino de influencias burdas e indiferenciadas. Es francamente ridículo intentar conseguirlo con un cambio en la dieta. La nutrición natural sólo produce hipótesis, una más aventurada que la otra. No aporta ninguna prueba. Necesita la hipótesis de las alergias alimentarias para tener una razón para imponer restricciones. Y es muy generosa con éstas.

En otras palabras, utiliza los medios de la falsa argumentación bíblica y científica para crear una amenaza que en realidad no existe para luego ofrecer su bendita ayuda prohibiendo los alimentos. ¿No es eso una bendición abrumadora?

CAPÍTULO 5

EL SIGNIFICADO DE LAS LEYES DIETÉTICAS BÍBLICAS PARA NOSOTROS

Un impulso de la nueva doctrina «cristiana» de la nutrición, como hemos visto, es dar prioridad al cuerpo y a lo material sobre el alma y el espíritu, en una fatal mala interpretación de la palabra bíblica. El otro empuje de la nueva dieta se dirige contra el corazón del Nuevo Testamento, contra la gracia.

El punto de partida de esta estrategia es el hecho de que la Ley Mosaica contiene regulaciones sobre la nutrición, las llamadas leyes dietéticas. Por supuesto, todo cristiano renacido sabe que ya no nos regimos por la ley, sino por la gracia. Pero en los últimos años ha surgido una nueva situación. Se dice que la investigación científica en el campo de la fisiología nutricional ha revelado que hay alimentos que no son o son menos beneficiosos para el ser humano. Algunos alimentos que aparecen regularmente en la mesa de los occidentales son incluso francamente peligrosos. La carne de cerdo, por ejemplo, según los teóricos «cristianos» de la nutrición, no es beneficiosa para el ser humano porque contiene una composición desfavorable de grasas y aminoácidos.

Esos expertos en nutrición recordaron entonces la prohibición del Antiguo Testamento de comer carne de cerdo. Se decía que ciertas grasas animales eran peligrosas para el sistema circulatorio humano debido a su composición en ácidos grasos, ya que favorecían una rápida degeneración grasa y la calcificación de las arterias. El Antiguo Testamento reconoció inmediatamente esta analogía. También advierte contra la grasa (lo que no es cierto; ¡pero qué importan esas sutilezas!). Toda la grasa pertenece al Señor (Levítico 3:16), cita la escritura.

La posibilidad de derivar una advertencia de las Escrituras también se vio en el caso de los productos azucarados, porque Proverbios dice que no es bueno comer demasiada miel (Proverbios 25:27). ¿Acaso la ciencia no lleva mucho tiempo predicando que el exceso de azúcar es peligroso para el ser humano? Así que había acuerdo entre los requisitos de la ley y los mandamientos de la nueva doctrina científica de la nutrición. Sólo había que dar un pequeño paso para llegar a la obvia conclusión: No podía ser de otra manera. Los mandamientos divinos sobre la alimentación muestran la mejor manera de comer correctamente que uno pueda imaginar. Después de todo, el Creador mismo hizo esta elección. Él debe saberlo. No es de extrañar que la nueva ciencia esté redescubriendo estas antiguas leyes.

¡Qué otro propósito tendrían las prohibiciones y mandamientos de la Ley Mosaica que dar al pueblo de Israel la mejor salud! Después de todo, este pueblo tenía que ser capaz de sobrevivir como unidad nacional durante el largo período de aproximadamente 4000 años hasta que fuera aceptado por el Señor como un pueblo completo. Pero como los judíos son los portadores de la promesa, tenían que ser preservados, lo que se logró, entre otras cosas, mediante las leyes dietéticas divinamente ingeniosas en las que se expresó la sabiduría de Dios. ¿Acaso no dice también: «No hubo enfermo entre sus tribus» (Salmo 105:37) y: «El Señor no descargará sobre vosotros ninguna de las malas plagas de los egipcios, si oís estos estatutos, los guardáis y los ponéis por obra» (Deuteronomio 7:15+12). Y también vemos la siguiente nueva amenaza en la literatura: la curación de enfermedades en caso de desobediencia se ve mal:
«Pero si no obedecéis la voz del Señor y no guardáis y ponéis por obra todos sus mandamientos y sus estatutos, entonces el Señor os herirá con llagas malignas en las rodillas y en las pantorrillas, para que no os curéis»

(Deuteronomio 28: 15+35).
En un bestseller sobre nutrición cristiana, se llegó a la conclusión de que no se puede esperar la curación médica e incluso por la fe si se violan estos mandamientos dietéticos.

Me gustaría continuar con la cadena de argumentos y pruebas que se esgrimen. Así que las leyes dietéticas han sido actualizadas por la nueva ciencia nutricional. Ahora sólo queda demostrar que estas leyes siguen siendo válidas hoy en día, incluso para nosotros los cristianos, y la doctrina ya está probada bíblicamente.
Un autor destacado del movimiento ve una triple división de toda la ley. En primer lugar, contiene las leyes morales divinas básicas, los diez mandamientos (Éxodo 20 y Deuteronomio 5), en segundo lugar las leyes dietéticas (Éxodo 11 y Deuteronomio 14) y en tercer lugar las leyes de los sacrificios (Éxodo 25 y 40 y grandes partes del tercer libro de Moisés).

Esto todavía podría aceptarse; sin embargo, hay muchas regulaciones individuales adicionales que tratan de áreas como la convivencia en la comunidad, el trato con los gentiles, la limpieza y el trato con la propiedad. Sin más preámbulos, en primer lugar se reconoce que las leyes de sacrificio se han vuelto obsoletas para nosotros porque el único gran sacrificio de Jesús ahora se aplica a nosotros. Sin embargo, se subraya que los Diez Mandamientos se aplican a nosotros, pero con la diferencia de que no estamos justificados por guardar los mandamientos, sino que hemos sido justificados por la gracia de Dios y el sacrificio de Jesús, de modo que por gratitud y en el poder del Espíritu Santo podemos tomar estos mandamientos como norma para nuestras acciones. Se dice de los mandamientos alimentarios que, al igual que los Diez Mandamientos, no traen la salvación, pero deben guardarse en nuestro beneficio porque forman parte de los mandamientos del Señor. Según la Biblia, debemos comportarnos como lo hizo Jesús. Él nunca le debió nada a la ley. Esto significa que los mandamientos para nuestro comportamiento diario también son plenamente válidos para nosotros, ya que Pablo dice que la ley es buena en sí misma. Nuestro Señor es nuestro modelo y ejemplo. Al fin y al cabo, de él se dice que estuvo bajo la ley y la cumplió en todos los aspectos. «Muchas veces superó sus exigencias. Emulémosle también en esto», es la formulación literal de un argumento de la literatura cristiana reciente. El clímax de este argumento es entonces la referencia a Juan 10:35, donde Jesús dice sobre la ley: «Las Escrituras no pueden ser quebrantadas».

El lector reconocerá que la llamada doctrina cristiana de la nutrición ha tomado así una posición fuerte. Dentro de un momento analizaré si es defendible. Pero primero debemos examinar el contenido de los mandamientos dietéticos del Antiguo Testamento. Los mandamientos y prohibiciones giran en torno a los conceptos de alimento limpio e impuro, pero sobre todo de carne limpia e impura. En términos prácticos, la aplicación de la Ley de Moisés en la actualidad se centra en la cuestión de si está permitido comer carne de cerdo.

En Génesis 11:2-10 leemos:

«Estos son los animales que puedes comer entre todos los animales de la tierra. Todo lo que tenga pezuñas hendidas, que esté completamente hendido y que rumie entre los animales, podrás comerlo. Sólo éstos no podréis comer de los que rumian y tienen pezuñas hendidas: el camello, porque aunque rumia, no tiene pezuñas hendidas; por tanto, es inmundo para vosotros; el tejón, porque aunque rumia, no tiene pezuñas hendidas; por tanto, es inmundo para vosotros; la liebre, porque aunque rumia, no tiene pezuñas hendidas; por tanto, es inmundo para vosotros; el cerdo, porque aunque tiene pezuñas hendidas, no es rumiante. No debes comer la carne de estos animales ni tocar sus cadáveres, porque son inmundos para ti.
Esto es lo que puedes comer de lo que vive en el agua: todo lo que tiene aletas y escamas en el agua, en el mar y en los arroyos, puedes comerlo. Pero todo lo que no tiene aletas ni escamas en el mar y en los arroyos, todo lo que se mueve en el agua y todo lo que vive en el agua, os será abominable».

Para nosotros, los europeos, esto excluye la liebre y el cerdo, así como los caracoles, mejillones, calamares y cangrejos del reino animal. Sin embargo, la exclusión más significativa es la carne de cerdo. El cerdo, considerado impuro en la Biblia, es en realidad biológicamente impuro a los ojos de los modernos que desprecian la carne de cerdo. Se ofenden por sus hábitos, su glotonería, que ni siquiera se detiene en el desperdicio, y hablan de carne impura que incluso es «venenosa, contaminada y, por tanto, mortal».

Como el cerdo tiene un intestino demasiado corto, se argumenta, la excreción de productos de desecho y de todas las sustancias venenosas es reducida, de modo que éstas simplemente pasan a los tejidos sin purificar. (Una interpretación laica absurda; un tiro por la espalda, por así decirlo. Sería mucho más fácil entender biológicamente que cuanto más corto es el intestino, menos sustancias se absorben, es decir, más toxinas se excretan. El intestino es principalmente un órgano de absorción, no un órgano excretor activo.
La liebre no es un rumiante en el sentido científico estricto; sin embargo, realiza movimientos masticatorios típicos de la rumia. De ahí su categorización aquí. Las toxinas corporales no se excretan del tejido a través de la pared intestinal hacia el intestino. Esta función la realizan los riñones.
Se dice que el consumo de carne de cerdo impura es la causa de la mala salud pública. Los autores saben que este

hábito alimentario desempeña un papel causal en el desencadenamiento de eczemas, trastornos sanguíneos, enfermedades estomacales y hepáticas, cáncer, tisis (¡!) y muchas otras enfermedades. Por lo demás, el cerdo es un pozo negro ambulante y un estercolero, una fuente de primera clase de triquinas y el asesino secreto de muchas personas. En cuanto a los criadores de cerdos, una fuente deshonesta de beneficios rápidos. Un autor dice por experiencia que los criadores de cerdos no tienen escrúpulos y que acabarán pereciendo por las consecuencias de sus actos.

Así que podemos ver que los argumentos aquí no son remilgados. Por supuesto, un relato así no puede quedar sin respuesta. Sin embargo, los defensores de la matanza del cerdo ya están preparados para ello y tienen listas sus interpretaciones de las escrituras del Nuevo Testamento, que utilizan para atacar a todos los que piensan de forma diferente.

Todo el edificio doctrinal de los alimentos inmundos se tambalea y se tambalea en cada esquina y extremo, pero especialmente en la base. De hecho, carece de todo fundamento bíblico. La justificación bíblica que se da para la prohibición de alimentos es un excelente ejemplo de un uso erróneo de las Escrituras, o más bien de un abuso de las mismas.

Incluso el planteamiento del razonamiento bíblico con respecto a las leyes dietéticas en el Nuevo Testamento es incorrecto. Un solo pasaje bíblico de la carta a los Hebreos es capaz de echar por tierra todo el elaborado razonamiento:

«Es (la mitad delantera del tabernáculo) una parábola del tiempo presente: allí se ofrecen ofrendas y sacrificios, pero no pueden hacer perfecto en conciencia al que adora. Son sólo ordenanzas de santidad exterior relativas a la comida y la bebida y a diversos lavados, que se imponen hasta el tiempo en que llegue el orden correcto. Pero Cristo ha venido...» (Hebreos 9:9-11).

Esta escritura no sólo habla de sacrificios y ofrendas; el Espíritu Santo también habla aquí de las ordenanzas de la santidad exterior y de la comida y bebida y diversos lavamientos, que sólo son válidos hasta el tiempo en que se establezca el nuevo orden, el nuevo pacto. ¿Y quién podría dudar de que esto ya ha sucedido por medio de Jesús? Esto significa que todos los mandamientos especiales relativos a la comida y la bebida han perdido su validez. Su valor se ha extinguido totalmente, no sólo en un sentido espiritual, sino también en todos los demás aspectos. También debemos considerar la redacción de la ley: «Los animales inmundos os serán inmundos» y «os serán abominación». No son inmundos en sí mismos y en sentido absoluto, sino para determinadas personas durante un tiempo determinado. La declaración del Nuevo Testamento es clara.

El tiempo de gracia nos da la revelación completa de Jesús. La gracia puede más que la ley: «El mandamiento anterior ha sido abolido porque era débil e inútil, ya que la ley no podía cumplirlo, y se ha introducido una esperanza mejor» (Hebreos 7:18-19).

La carta a los Romanos dice que la ley es buena en sí misma. Sin embargo, no era suficiente. Era «demasiado débil e inútil». Estas afirmaciones son muy valiosas para nuestro estudio porque expresan en un lenguaje bíblico claro que la santidad eterna y la corrección de la ley no es una posición bíblica.

Otros malentendidos sobre la ley y la gracia que pueden oírse en torno al tema de la nutrición también se sitúan en este nivel. Dado que Jesús, como nuestro modelo a seguir, estaba sujeto a la ley y dado que debemos seguirle en todos los aspectos, se nos dice que debemos someternos a la ley con la misma seriedad que vemos en él. ¡Qué trágica interpretación errónea de la palabra de Dios!

«Cuando se cumplió el tiempo, Dios envió a su Hijo, nacido de mujer, hecho bajo la ley, para que redimiese a los que estaban bajo la ley, a fin de que recibiésemos la adopción como hijos» (Gálatas 4:4-5). Jesús se sometió a la ley para liberarnos de ella. Porque la ley produce siervos, pero la gracia produce hijos (Romanos 7:6+8:2). Sin embargo, no sólo somos liberados de la ley, sino también de la maldición de la ley, es decir, de las consecuencias de la ley que no fuimos capaces de cumplir. «Pero Cristo nos redimió de la maldición de la ley, hecho por nosotros maldición» (Gálatas 3:13). Sin embargo, esto se refiere precisamente a la maldición que nos amenaza según la literatura dietética si no observamos las leyes dietéticas. Véase la cita anterior de Deuteronomio 28 y la amenaza a nuestra salud que se infiere de ella.
Hay áreas en las que no debemos seguir a nuestro Señor. Él se hizo pecado para que nosotros pudiéramos llegar a ser la justicia de Dios (2 Corintios 5:21). Se hizo maldición y llevó la maldición de la ley por nosotros, para que pudiéramos alejarnos de la ley y su maldición y recibir la bendición de Abraham. Se hizo pobre por nosotros para que con su pobreza nos enriqueciéramos (2 Corintios 8:9).
Es interesante ver qué verdades espirituales fundamentales se incluyen en la cuestión de la alimentación adecuada. Merece la pena estar alerta en todos los aspectos y seguir un rumbo bíblico recto. Podemos ver los efectos incluso

en un asunto periférico como la dieta.

Pero ahora me gustaría examinar algunas escrituras que también se oponen a este movimiento, pero que éste trata de refutar mediante sus propias acrobacias exegéticas. Todo cristiano renacido recordará la historia de Cornelio (Hechos 10) sobre el tema de la dieta. Poco antes de que Cornelio enviara a sus mensajeros a casa de Pedro en Jope con el mensaje de un ángel, Pedro tuvo la siguiente visión mientras se disponía a ir a cenar:

«Se quedó embelesado y vio el cielo abierto y un vaso semejante a una gran tela de lino que descendía sobre la tierra por las cuatro esquinas. En él había toda clase de cuadrúpedos, reptiles de la tierra y aves del cielo. Una voz le dijo: «Levántate, Pedro, mata y come. Pero Pedro dijo: «Señor, no, porque nunca he comido nada impuro ni sucio. Y la voz le dijo por segunda vez: 'Lo que Dios ha limpiado, no lo llames común. Y así lo hizo tres veces; e inmediatamente el vaso fue llevado de nuevo al cielo» (Hechos 10:10-16).

Los defensores de la nueva dieta interpretan esta visión como una parábola que, en su aplicación, simplemente sirvió para preparar a Pedro para el hecho de que el evangelio también llegaría a los gentiles y que también los haría justos y que él, Pedro, sería utilizado por Dios en el proceso, como demostró el curso posterior del acontecimiento. En ninguna parte se menciona, argumentan, que a Pedro se le pida comer alimentos impuros. Además, hay que tener en cuenta que el paño se devuelve al cielo después de la instrucción, lo que los intérpretes quieren interpretar como que Pedro no estaba sujeto a la obligación de comer este alimento impuro. El contenido de la imagen no debe tomarse al pie de la letra si, en última instancia, sólo se trata de una cuestión de aplicación espiritual en el contexto más amplio de la historia de la salvación. Las leyes eternas de la alimentación no podían ser anuladas por esta imagen, ni podían modificarse los procesos digestivos en los seres humanos y los animales. Hasta aquí la opinión del movimiento nutricional más reciente. Sin embargo, su interpretación ignora el hecho de que en realidad no necesitamos esta historia para el juicio bíblico de la cuestión. Hace tiempo que la carta a los Hebreos zanjó la cuestión. Sin embargo, no podemos dejar este pasaje a los defensores de esta filosofía como su campo. Su interpretación es sencillamente inaceptable. No es aceptable tomar una aplicación de una visión después de que el contenido original de la imagen ha sido invertido y rechazado. Después de todo, la visión sobre la comida se produce en un momento en que Pedro estaba sentado a la mesa hambriento y al momento siguiente entran los mensajeros de Cornelio, seguramente para compartir mesa con Pedro tras la preparación por la visión.

Por último, no podemos pasar por alto el hecho de que las afirmaciones de la imagen son válidas en sí mismas, sobre todo porque Dios mismo habla en la imagen y dice algo sobre la comida. Así que aquí tenemos una visión que también es comentada por Dios mismo en el curso de la visión: «Lo que Dios ha limpiado, no lo llames común». No se trata sólo de una impresión visual libremente interpretable, sino de la propia interpretación divina. Sin embargo, esta afirmación se refiere a los animales. Así pues, la nueva visión de los animales y los alimentos es la afirmación principal y la aplicación a la comunión con los gentiles es la información secundaria. Ambas son válidas, tanto la declaración literal y original de la imagen como la conclusión generalizada que se extrae de ella. Una aplicación correcta de un mensaje original que es erróneo en sí mismo es absurda. El hecho de que el paño se devuelva al cielo, que es el lugar de la pureza total, no es una prueba de la tesis de que no se trata en absoluto de comida. Al contrario, junto con el hecho de que se trata de una tela de lino (signo de pureza y santidad), expresa con especial claridad que el cielo y estos animales antes impuros se llevan bien.

Creo que es necesario que examinemos toda la evidencia del Nuevo Testamento sobre esta cuestión, ya que puede servir para decidirla de una vez por todas.

Basándonos en otros dos pasajes de las Escrituras, podemos reconocer cómo se manipula la palabra bíblica, o mejor dicho, cómo se manipula para que encaje lo más posible con el concepto ideológico de la nueva dieta. Jesús dice según Marcos 7, 18-21:

«Y le dijo: ¿También tú eres tan falto de entendimiento? ¿No te das cuenta de que todo lo que entra en el hombre por fuera no puede hacerlo impuro? Porque no entra en el corazón, sino en el vientre, y sale por el conducto natural. Por eso declaró limpios todos los alimentos. Pero dijo: «Lo que sale del hombre lo hace impuro, porque los malos pensamientos salen de dentro, del corazón del hombre».

Jesús está hablando de dos cosas aquí: Todo alimento es limpio, y nada de lo que entra en una persona desde el exterior puede hacerla impura. El contacto con los alimentos no deja mancha. La otra afirmación se refiere a los pensamientos que salen del corazón de las personas. Son impuros y hacen impura a la persona que los expresa.

Sin embargo, la refutación sutil y antibíblica de los defensores de la nueva dieta es que «la comida no contamina el alma ni el corazón» porque no va allí, «pero sí contamina el cuerpo del hombre» (una cita literal de un libro cristiano relevante sobre alimentación sana).

(cita literal de un relevante libro cristiano sobre alimentación sana). Es inmediatamente obvio cómo este autor busca ganar su punto en este argumento. En un decreto unilateral y autoproclamado, determina, como con un gesto de la mano, que Jesús sólo habla aquí del corazón humano y de los malos pensamientos. Con esta interpretación arbitraria quiere asegurar que de este pasaje de la Escritura no se puede extraer ninguna afirmación sobre el cuerpo. Pero, por supuesto, eso no es cierto. Jesús está hablando de toda la persona, no sólo de su alma. Explica que el hombre, incluidos su cuerpo y su vientre, no se contamina con lo que entra de fuera, es decir, con la comida. Finalmente, en lenguaje llano incluso dice: «Así que declaró limpios todos los alimentos». Esta frase pone fin a toda discusión.

Pero, ¿cuál debe ser la motivación del autor para alterar el texto de forma tan evidente y primitiva? Podemos ver en cada detalle del argumento que toda la justificación bíblica de la nueva dieta es defectuosa.
La situación es similar con otras declaraciones bíblicas sobre este tema:

«Pero el Espíritu dice claramente que en los últimos tiempos algunos se apartarán de la fe y se aferrarán a espíritus engañadores y a doctrinas de espíritus malignos mediante la hipocresía de mentirosos que tienen una marca en su conciencia. Mandan no cometer adulterio y evitar el alimento que Dios ha creado para ser recibido con acción de gracias por los fieles y los que conocen la verdad. Porque todo lo que Dios ha creado es bueno, y nada hay detestable que se reciba con acción de gracias, pues está santificado por la palabra de Dios y la oración» (1 Tm 4,1-5).

Uno realmente se pregunta, al leer estas claras palabras bíblicas, cómo el nuevo movimiento dietético puede hacerlas suyas. El autor, que es particularmente fuerte en este tema, vio dos posibilidades. Según él, la frase «alimento que Dios ha creado para ser recibido con acción de gracias» debería traducirse literalmente del griego como «alimento que Dios ha creado para ser comido». De este modo, el autor quiere demostrar que no todos los alimentos fueron creados para alimentarse.

Se trata de una simple falsificación del texto. La palabra ingesta de alimentos no aparece en el texto, sino sólo el término recibir el alimento, que por cierto es una expresión que sólo aparece una vez en todo el Nuevo Testamento. Además, en el contexto de la frase, el griego no reconoce énfasis en el sentido de «cualquier alimento que» o «sólo los alimentos destinados al consumo». El texto no reconoce ninguna restricción o limitación de ciertos alimentos en contraste con otros. El énfasis del texto básico está claramente en el hecho de que los alimentos fueron creados por Dios para ser aceptados con acción de gracias.

Por cierto, el texto se interpreta a sí mismo, diciendo Pablo por medio del Espíritu Santo: «Porque todo lo que Dios ha creado es bueno, y nada hay reprobable que se reciba con acción de gracias». Esta última es ya la tercera prueba en este breve pasaje de que todo alimento es bueno para nosotros, miembros de la nueva alianza.

El autor ve la otra posibilidad de reinterpretación en su sentido en el versículo 5, donde traduce: «Es» (refiriéndose a lo que Dios ha creado) «apartado primero por la palabra de Dios». Esta falsificación es a la vez significativa y deliciosa. En efecto, «santificar» puede tener el sentido de «apartar», pero en el sentido de apartar para Dios o más bien de reservar y hacer apto para Dios. Por supuesto, no es así como el autor quiere que se entienda. Esto refuerza la afirmación de que el alimento es puro.

Luego viene el truco: separación por la palabra, es decir, por la palabra veterotestamentaria de la ley mosaica, porque en la época en que Pablo escribió esta carta no existía el canon del Nuevo Testamento. Por lo tanto, debería traducirse:
«De antemano debe haber una separación de los alimentos impuros según la ley. El resto, que es limpio, puede entonces comerse».

En primer lugar, no hay ningún «antes» en el texto. En segundo lugar, el autor pasa por alto deliberadamente el hecho de que la santificación de los alimentos se produce no sólo mediante la palabra, sino también mediante la oración. Aquí, sin embargo, queda descartada la hábil manipulación que acabamos de ver. En tercer lugar, el autor no reconoce que en la época en que se escribió esta carta (hacia el año 63), algunos de los Evangelios ya estaban en circulación. Por último, se equivoca en cuanto al contexto del texto. Todo lo que está santificado se refiere, mediante la palabra «para» (versículo 4 al principio), a las cosas creadas por Dios, que deben aceptarse con acción de gracias, es decir, comerse. Por tanto, el autor ha cometido aquí un error con el tema. Las cosas separadas no hay que quitarlas, ¡sino comerlas!

Querido lector, me gustaría dejar atrás esta parte apologética y un tanto angustiosa de nuestra investigación. No podíamos ahorrárnosla porque expone el centro del mal uso de la Palabra de Dios. Necesitamos saber cómo surgen las ideologías erróneas para poder protegernos mejor contra ellas.
Ahora algunas pruebas más de las Escrituras, pero ya no en defensa constante contra las interpretaciones erróneas.

El Nuevo Testamento es sorprendentemente rico en este tema.

«No os dejéis engañar por doctrinas diversas y extrañas, porque es cosa preciosa el afirmar el corazón, lo cual es por gracia, no por mandamientos de comida, de los cuales no se aprovechan los que la usan»
(Hebreos 13:9).
Así pues, ¡los mandamientos alimentarios no son de provecho! Una fórmula asombrosamente sencilla que nos da la Palabra de Dios. Quizá la declaración más decisiva del Nuevo Testamento sobre el tema de la dieta se encuentre en la resolución del Concilio de los Apóstoles.

«Porque el Espíritu Santo y nosotros hemos determinado no imponeros ninguna carga más allá de estas cosas necesarias: que os abstengáis de cosas sacrificadas a los ídolos, de sangre, de cosas estranguladas y de inmoralidad sexual; si os guardáis de estas cosas, hacéis bien»
(Hch 15,28-29).

Esta respuesta, inspirada por el Espíritu Santo, es tan fundamental porque es una decisión oficial sobre la cuestión que estamos tratando y porque su declaración abarca varios ámbitos de la Ley mosaica: la ley moral, las leyes dietéticas y la difícil cuestión del consumo de carne, que tenía que ver con los sacrificios idolátricos. La respuesta es clara. Aparte de la recomendación relativa a la sangre, todas las normas dietéticas han caído por las rendijas de la nueva libertad en Jesús y han sido apartadas para nosotros.

Pero incluso para la carne sacrificada a los ídolos, el Nuevo Testamento nos proporciona nuevas reglas claras. Detrás de todas las afirmaciones está la comprensión fundamental de que el alimento es bueno en sí mismo. Sólo puede perjudicarnos si lo comemos con la conciencia intranquila porque no estamos seguros de si estuvo relacionado o no con actos sacrificiales. He aquí algunos extractos de Romanos 14 (versículos 1-4), que muestran claramente la toma de conciencia del apóstol:

«Cuidaos de los débiles en la fe, y no confundáis las conciencias. Hay quien piensa que puede comer de todo, pero el débil no come. El que come no desprecie al que no come, y el que no come no juzgue al que come, porque Dios lo ha aceptado. ¿Quién eres tú para juzgar a un siervo extranjero? Está en pie o cae ante su señor. Pero él se mantendrá, porque el Señor puede sostenerlo».

En 1 Corintios, Pablo especifica quién es débil con respecto a comer carne:

«Porque si vosotros (que sois bıs fuertes), que tenéis conocimiento, vierais a alguien sentado a la mesa en casa del ídolo, ¿no se fortalecerá su conciencia, siendo débil (lo que significa que no tiene libertad para comer esa carne), para comer lo que se sacrifica a los ídolos? Y así los débiles se arruinarán sobre vuestro conocimiento»
(1 Corintios 8:10).

Seamos claros: la carne es buena en sí misma, y comer carne también es inofensivo como proceso. Pero si es buena o mala para mí en casos individuales lo decide mi conciencia y el motivo para comer carne. Además, mi libertad puede poner en apuros al observador y testigo de mi comportamiento.
Las afirmaciones de 1 Corintios 10 también se sitúan en este nivel:

«Todo está permitido, pero no todo es piadoso. Todo está permitido, pero no todo edifica. Que nadie busque lo suyo, sino lo ajeno. Comed todo lo que se vende en la carnicería, y no indaguéis sobre ello
para no cargar tu conciencia. Porque del Señor es la tierra y lo que hay en ella. Si alguien de los infieles te invita y quieres ir, come todo lo que te pongan delante y no preguntes, para no cargar tu conciencia. Pero si alguien os dice: «Esto es carne de sacrificio», no la comáis por amor de quien os la presenta, para que no os pese la conciencia. Pero me refiero a la conciencia, no a la tuya, sino a la de los demás. Porque, ¿por qué he de permitir que mi libertad sea juzgada por la conciencia de otro? Si la disfruto con acción de gracias, ¿por qué he de ser blasfemado por lo que doy gracias?». (1 Corintios 10:23-30). «Del Señor es la tierra y lo que hay en ella». Incluso la carne sacrificada a los ídolos. Qué explicación tan singular Sigue siendo buena para nosotros mientras no sepamos nada de su uso anterior. El que es fuerte de conciencia puede comer sin daño espiritual aunque sepa que la carne procede de un lugar de culto pagano, pero en vista de la conciencia de su hermano, el creyente en Jesús puede, no obstante, abstenerse de comerla. Por tanto, todo alimento es básicamente puro y debe disfrutarse con acción de gracias. La limitación está en la propia conciencia y en la del hermano y no en la naturaleza biológica de la carne o en su origen.

Encontramos pensamientos similares, quizás incluso más claramente expresados, en el resto del capítulo 14 de Romanos:

«El que guarda los días, lo hace para el Señor; y el que come, come para el Señor, pues por ello da gracias a Dios;

y el que no come, no come para el Señor y también da gracias a Dios. El reino de Dios no es comer y beber, sino justicia, paz y gozo en el Espíritu Santo. Quien sirve a Cristo en esto
es agradable a Dios y digno de los hombres. Por tanto, busquemos lo que contribuye a la paz y a la edificación mutua. No destruyáis la obra de Dios por la comida. Todas las cosas son puras, pero
no es bueno para quien lo come con mala conciencia. Es mejor que no comas carne ni bebas vino ni hagas nada que ofenda a tu hermano. Guarda ante Dios la fe que tienes contigo mismo. Dichoso el que no tiene conciencia de lo que cree que está bien. Pero el que duda y, sin embargo, come, es juzgado, porque no procede de la fe. Pero todo lo que no procede de la fe es pecado» (Romanos 14:6 y 17-23).

Aunque todo alimento es bueno, nuestra libertad está limitada por la estrecha conciencia de nuestro hermano. Lo que a él o a mí, el que come, nos inquieta en conciencia y nos hace dudar es la incredulidad. Pero todo lo que no se hace en la fe, que siempre libera la paz interior, es pecado.

Este es, pues, el punto de vista crucial. Caminamos por fe y no por vista, incluso cuando se trata de comer. Esto llega hasta el punto de que, cuando comemos carne sospechosa de ser un sacrificio idolátrico, debemos apartar explícitamente la mirada para no recibir ninguna información incriminatoria. Desde el sacrificio expiatorio de Jesús y su resurrección, todo lo que es material, creado, intangible y comestible es puro. Por lo tanto, no es a través de la comida en sí, sino sólo a través del uso incorrecto, a través de la manipulación temerosa, que es una forma de incredulidad, y la motivación inadecuada que una sombra puede caer posteriormente y artificialmente en nuestra comida y bebida.

Cuando la Biblia habla de la pureza fundamental de todos los alimentos, no quiere decir que lo creado sea bueno. Puro significa simplemente: no contaminado y neutro en valor. Los alimentos puros no nos hacen daño, pero no tienen poderes curativos sobrenaturales.

Ahora que hemos recibido un nuevo juicio y también una nueva libertad de la Palabra de Dios en relación con los alimentos, todavía necesitamos obtener una respuesta sobre este tema de otra autoridad importante, a saber, la ciencia nutricional objetiva. ¿Será posible que la Biblia nos conceda libertades asombrosas y sorprendentes en el tema de la alimentación, que luego la ciencia nutricional científica nos vuelva a quitar basándose en los resultados de sus investigaciones?

CAPÍTULO 6

LA NUEVA DIETA A LA LUZ DE LA CIENCIA NUTRICIONAL EXACTA

No hay duda de que algunos de los resultados de la investigación científica han encontrado su camino en las dietas prácticas de la gente. La naturopatía también ha hecho uso de la ciencia nutricional científica. Las frecuentes referencias a trabajos científicos en la literatura y la preferencia de los autores de nutrición natural por los términos científicos en general son un testimonio elocuente de ello. He intentado subrayar que se trata en gran medida de un enfoque pseudocientífico. Pero el hecho es que, ya sea directamente o a través de la naturopatía, algunos resultados aparentemente fiables de la ciencia nutricional exacta se han colado en la práctica nutricional popular de forma correcta o mal entendida.

En los últimos 20 o 30 años, se ha dedicado una extraordinaria cantidad de diligencia científica a investigar la relación entre la nutrición y la salud o la enfermedad. Cientos y miles de artículos científicos de todo el mundo han resumido los resultados de los trabajos de investigación que hoy permiten definir una dieta media saludable. Por supuesto, no existe una comprensión completa y definitiva de un campo de investigación científica. Sin embargo, sí existe un resultado provisional y seguro de un campo de investigación con afirmaciones básicas fiables. Y con respecto a la cuestión de cómo debe ser la dieta de una persona sana, hemos llegado a este estado. La suma de todas las publicaciones de investigación fiables ha sido sorprendente.

Al principio, sin embargo, todo parecía volverse más confuso y complejo. Nuevos estudios sobre los efectos de los hábitos alimentarios en nuestra salud, algunos de ellos tan exhaustivos que llegaron a examinar el comportamiento alimentario de la población de ciudades enteras, revelaron cada vez más peligros de nuestra dieta para la salud de las personas. En los últimos años, los trabajos científicos se han centrado sobre todo en investigar la nocividad real o supuesta de determinadas grasas, del azúcar y de la dieta cárnica nacional.

En las últimas semanas, Glatzel, decano de la ciencia nutricional alemana, ha publicado una revisión en la que resume todos los trabajos científicos disponibles en la literatura mundial sobre este tema que se han publicado en

las dos o tres últimas décadas. Él y muchos otros expertos, entre los que se encuentra en particular el científico Pflanz, reconocido internacionalmente, sometieron los trabajos científicos sobre la llamada epidemiología a un escrutinio especialmente riguroso. La epidemiología es el estudio de la descripción de trastornos patológicos en la población en función de su presencia local en determinados países y de factores culturales, nutricionales y fisiológicos, así como del comportamiento cotidiano y los hábitos alimentarios. Por ejemplo, la epidemiología investiga la cuestión de qué relación podría existir entre determinados hábitos dietéticos de los japoneses, que difieren de los nuestros, y el hecho de que el cáncer de estómago sea mucho más frecuente en Japón que aquí.

Este tipo de observaciones sobre determinados hábitos dietéticos de ciertos grupos de población y las enfermedades concretas que se dan en ellos se han realizado en gran número en todo el mundo con diversas preguntas. Sin embargo, se ha demostrado que muchos estudios científicos eran inadecuados en su planteamiento y, por tanto, producían resultados erróneos.

Uno de los principales errores de este trabajo en el sector de la nutrición fue la confusión entre ocurrencia simultánea (correlación) y relación causal (causalidad). He aquí un ejemplo muy conocido desde entonces. Desde hace tiempo se ha observado que un nivel elevado de colesterol en sangre se asocia de forma estadísticamente probada con una mayor propensión a desarrollar enfermedades vasculares en forma de arteriosclerosis, que luego suelen manifestarse en forma de infarto de miocardio. Si esto se encuentra repetidamente junto, se cree que uno (el aumento del colesterol en la sangre) es responsable del otro, es decir, del daño en las arterias. Pero se trata sólo de una relación causal aparente. No es el colesterol en sí el causante de los infartos de miocardio, sino, como sabemos hoy en día, un cambio en el sistema circulatorio en el sentido de un aumento nervioso y controlado del esfuerzo del corazón y de todo el sistema vegetativo, que también se reconoce por un aumento adicional del colesterol propio del cuerpo en la sangre. Sin embargo, el nivel de colesterol no es más que un indicador. La causa no es el colesterol de los alimentos, sino un estilo de vida inadecuado, orientado al rendimiento y agitado, que hace que el metabolismo produzca una mayor concentración de colesterol en la sangre a través de varios pasos de reacción. Los factores decisivos (causalidad) residen en el estilo de vida y la sobreestimulación de la circulación; el aumento del colesterol sólo tiene una función de correlación. Por consiguiente, reducir el nivel de colesterol con medicación, lo cual es fácilmente posible hoy en día, no reduce el riesgo para los vasos sanguíneos.

Éste era sólo un ejemplo, sobre el que volveremos más adelante. Ilustra que los métodos científicos de examen y evaluación se han mejorado y perfeccionado considerablemente en los últimos tiempos. Gracias a ello, algunos estudios inadecuados, que en sí mismos son increíblemente concluyentes, han quedado finalmente al descubierto como erróneos. A continuación, me gustaría presentar el estado actual de los conocimientos científicos sobre esta cuestión y compararlo con los puntos de vista de la Biblia, cuando existen, y de la naturopatía.

Azúcar

En opinión de los ideólogos de la alimentación, el azúcar se ha convertido en uno de los principales enemigos de la salud pública. Dicen que muchos trastornos están causados por el consumo excesivo de azúcar. Provoca diabetes mellitus, que por algo se llama enfermedad del azúcar, obesidad, enfermedades vasculares y arteriosclerosis. Si se consumen alimentos dulces a un ritmo desequilibrado, puede producirse una hipoglucemia (niveles bajos de azúcar en sangre). Por lo demás, el azúcar de caña, que corresponde a nuestro azúcar doméstico normal, es una forma casi degenerada de azúcar. Está tan «muerto» que muchos microorganismos lo evitan. No contiene nutrientes biológicamente importantes, vitaminas ni oligoelementos. Se descompone tan rápidamente en el organismo que la glucosa inunda la sangre con demasiada rapidez. Sin embargo, las principales acusaciones contra el azúcar se basan en sus propiedades tóxicas y alergizantes, que provocan ansiedad, depresión, debilidad, trastornos del sueño, dolores de cabeza, estados irritables, alucinaciones y síntomas psicóticos en general. Además, es la causa de la caries dental prematura, por lo que debe evitarse su consumo en los niños. Si hay que añadir azúcar, lo que en opinión de los autores ocurre con demasiada frecuencia, en ningún caso debe utilizarse azúcar de caña sin vida, artificial y químicamente esquelético y biológicamente inferior. Hay que utilizar miel o dextrosa, mucho menos peligrosa, o simplemente mezclas de leche y azúcar de malta, o tal vez sirope. Cuanto más natural, mejor.
Por supuesto, también hay que ver al enemigo allí donde no hemos añadido el azúcar nosotros mismos, donde ya lo ha hecho la industria: en refrescos, bebidas de zumo de frutas, dulces de todo tipo, en helados, en pudines y en todos los postres, incluso en preparados de frutas prefabricados industrialmente en latas y tarros. Lo mejor es evitar todos estos alimentos. Muchos apóstoles de la salud no se limitan a estas recomendaciones, sino que las prohíben terminantemente.

Detrás de todas las prohibiciones y restricciones mencionadas hay una filosofía de vida naturista. Además del grupo de personas al que llega esta filosofía, hay otro segmento de la población que se abstiene del azúcar por otras razones. Se trata de diabéticos manifiestos o personas con sobrepeso que quieren combatir el mal de la obesidad evitando el azúcar. Estos últimos prefieren los sustitutos del azúcar promovidos por la industria alimentaria, que presenta cifras impresionantes. Cuántas kilocalorías se pueden ahorrar al día utilizando sustitutos

del azúcar.

Las afirmaciones bíblicas sobre este tema son refrescantemente sencillas: «Come miel (el único edulcorante antiguo), hijo mío, porque es buena» (Proverbios 24:13).

«Si encuentras miel, come de ella cuanto necesites, para que no te sacies demasiado y te la comas» (Proverbios 25:16).

«Demasiada miel no es buena» (Proverbios 25:27).

La fórmula es: lo dulce es bueno, pero no hay que comerlo en exceso.

Entonces, ¿cuáles son las conclusiones de la ciencia nutricional científica exacta? Según las estadísticas disponibles, el consumo de azúcar se ha multiplicado varias veces en los últimos cien años. Sin embargo, el azúcar también se ha abaratado mucho. La miel no es más sana que el disacárido sacarosa, nuestro azúcar doméstico habitual. Como la miel es azúcar de caña parcialmente descompuesto, se absorbe incluso más rápido que el azúcar de caña. Sin embargo, dado que la velocidad de absorción de la molécula única de glucosa es el factor decisivo en el metabolismo de los hidratos de carbono, la miel debe recibir una peor calificación que el azúcar doméstico en cuanto a su digestibilidad. La afirmación de que el azúcar de caña en su forma pura y refinada está muerto o vacío y, por tanto, es biológicamente inferior, cuando no perjudicial, es un cuento de hadas. No existe ninguna prueba seria de ello en toda la literatura científica mundial. Tampoco es un depredador de la vitamina B1, como a veces se afirma. El hecho de que el azúcar doméstico no contenga vitaminas y sustancias elementales es completamente irrelevante para nuestra salud, ya que éstas están presentes en abundancia en todos los demás alimentos. Por eso el llamado azúcar moreno, que sólo debe su color a impurezas y aditivos de malta, no es de mayor calidad.

Contrariamente a la creencia popular, ¡el azúcar no provoca diabetes mellitus! La diabetes mellitus es más frecuente en los países en los que se consumen muchas grasas y pocos hidratos de carbono. Un mayor consumo de hidratos de carbono mejora incluso la tolerancia a la glucosa, que se define como la capacidad del organismo para hacer frente al azúcar. Se descubrió que, entre 10.000 empleados israelíes, eran predominantemente los que antes consumían menos hidratos de carbono los que más tarde desarrollaron un trastorno metabólico diabético, en contraste con los demás, que seguían una dieta rica en hidratos de carbono y se libraron en gran medida de la enfermedad. También se demostró que el peso corporal disminuía al aumentar el consumo de azúcar. Otros estudios también han constatado una dependencia inversa de la obesidad respecto a la cantidad de azúcar consumida. En otras palabras, el azúcar no favorece ni la probabilidad de desarrollar diabetes mellitus ni el desarrollo de obesidad (Glatzel).

En cuanto al fomento del desarrollo de la arteriosclerosis mediante una ingesta abundante de azúcar, en un principio parecía que muchos estudios epidemiológicos así lo sugerían, y algunos incluso reconocían una interdependencia convincente. Otros estudios de control, cuyo enfoque metodológico era mejor en el sentido de que se eliminaban como factores causales todos los demás factores, como el consumo de grasas y la ingesta total de calorías, no revelaron ninguna correlación entre la arteriosclerosis y el consumo de azúcar.

Sin embargo, lo que se ha confirmado una y otra vez en muchos estudios impecables es el hecho de que el aumento del consumo de azúcar puede provocar caries prematuras en los niños. Esto es especialmente cierto cuando se consumen alimentos azucarados entre comidas.

Para resumir, me gustaría citar las conclusiones de la Sociedad Americana de Biología Experimental: Aparte de su contribución a la caries dental, hoy en día no existen pruebas claras de que el azúcar represente un peligro para el público en general cuando se utiliza en las cantidades y de la forma habituales en la actualidad.

Por lo tanto, encontramos una asombrosa correspondencia entre lo que la Palabra de Dios menciona de pasada sobre el tema del azúcar y lo que la ciencia nutricional exacta ha descubierto, si y en la medida en que realmente funciona de forma crítica.

Dieta rica en azúcar, dieta de alimentos crudos, pan integral

Las acusaciones dirigidas al azúcar también se dirigen a los hidratos de carbono fácilmente digeribles en forma de pan blanco, pasta, copos de maíz, pasteles, galletas y arroz descascarillado. Si el grano se despoja de su cáscara y, por tanto, de su sustancia de cáscara y se muele finamente y luego, tal vez, se trata químicamente y se blanquea, se dice que ha perdido su valor nutritivo, es bajo en vitaminas o carece de ellas e incluso se convierte en una toxina como resultado del procesamiento mecánico y químico. Al igual que el azúcar, estos carbohidratos alienados provocan fácilmente alergias y síntomas de intolerancia. Además, la ingesta unilateral de estos alimentos agota el

organismo de vitaminas, oligoelementos y fibra, necesarios para estimular los intestinos. Las consecuencias son síntomas generales de intoxicación con debilidad física y mental e incluso el desarrollo de psicosis graves debido a la pereza intestinal resultante y al prolongado tiempo de retención de las sustancias metabólicas tóxicas en el intestino.

¿Debería haber también una referencia bíblica a esta cuestión? Por supuesto, debemos tener cuidado de no hacer el ridículo o caer en el legalismo necesitando y buscando necesariamente una palabra específica de las Escrituras para todas las cuestiones de la vida cotidiana, e incluso para las decisiones de hecho en nuestra vida diaria. Pero de hecho, sin buscar ni pensar, me sentí atraído por el pan de la proposición en el Lugar Santísimo, que estaba destinado al consumo de los sacerdotes. «Tomaréis la harina más fina y coceréis con ella doce panes, dos décimas de pan» (Levítico 24:5),

En otros lugares se utiliza el término harina de pan, que también significa la harina más fina. Este pan se mezclaba con aceite y se cocía al horno. Sin embargo, la harina más fina es la que se obtiene del trigo de alta calidad moliéndolo muy intensamente.

Los hallazgos de la ciencia nutricional crítica son claros. Chocan con creencias populares que la propia ciencia nutricional describe como doctrinas de fe. Con esto no se refiere a la fe bíblica, sino a los puntos de vista ideológicos que subyacen a las instrucciones dietéticas y dietas especiales, que ya no pueden derivarse de otras leyes comprensibles y preponderantes, sino que simplemente deben ser creídas.

Una observación preliminar más. No existe casi ninguna forma de alimentación que no pretenda ser científica en alguna parte y que no esté respaldada por al menos una publicación científica avalada por un autor con un título científico. Pero eso no significa que sea científica y, desde luego, no es correcta.

Un resultado es científicamente sostenible y correcto si se basa en métodos lógicos y puede reproducirse mediante estudios de control de otros grupos de investigación que utilicen el mismo método u otro diferente. Los resultados supuestamente fiables de científicos externos se han visto arruinados en repetidas ocasiones por tales condiciones. Pero aunque los resultados de tales estudios inadecuados fueron refutados repetidamente en investigaciones serias posteriores, primero se publicaron y después se transmitieron sin tener en cuenta su falsedad y se citaron como prueba de teorías oscuras.

Podemos encontrar muchas pruebas espurias de este tipo en la literatura, especialmente en el área que rodea a nuestro tema. Todos los hidratos de carbono de fácil digestión que he enumerado pertenecen al grupo del almidón. En términos sencillos, el almidón es un azúcar cuyas moléculas individuales están unidas en cadenas por enlaces químicos. Antes de que el almidón pueda ser absorbido por el metabolismo, debe ser descompuesto en sus componentes individuales por las enzimas digestivas del estómago y los intestinos. Este proceso digestivo lleva tiempo, por lo que las moléculas individuales de azúcar, glucosa y fructosa, sólo pueden atravesar la pared intestinal de forma gradual, es decir, mucho más lentamente que el azúcar de caña. La situación con el almidón es, por tanto, similar a la del consumo de azúcar, con la diferencia de que los peligros potenciales del azúcar, que habíamos excluido, son mucho mayores que los del almidón. En consecuencia, no encontramos referencias específicas a los daños y peligros de los hidratos de carbono de tipo almidón fácilmente digeribles en la bibliografía sobre fisiología nutricional:
La falta de proteínas, vitaminas y colina, tan deplorada por los autores de la nutrición natural, no tiene ninguna importancia práctica. Estas sustancias son suministradas más que adecuadamente por otras partes de la dieta normal. Incluso con una dieta muy rica en hidratos de carbono de fácil digestión, no hay deficiencia detectable de ninguna sustancia importante de este tipo. Esto incluye también la concentración de vitaminas. Todas las afirmaciones sobre las alarmantes deficiencias que se dice que provocan las formas modernas de almidón son mentiras primitivas. Lo grotesco es que los libros escritos por fisiólogos nutricionales fanáticos «cristianos» a menudo contienen tablas (tomadas de literatura científica seria) que indican correctamente las necesidades diarias de vitaminas. Además, los autores también proporcionan a veces información precisa sobre el contenido vitamínico de los alimentos, de modo que en muchos casos el lector puede reconocer fácilmente la inexactitud de las quejas y advertencias.
La dieta media en Europa Central y Norteamérica es tan rica en todas las vitaminas esenciales que no puede producirse una carencia vitamínica en condiciones normales. Algunas vitaminas se almacenan en nuestro organismo, de modo que podemos vivir durante meses de estos depósitos sin que nuestro metabolismo se resienta.

Sin embargo, existe una verdadera histeria y manía vitamínica en amplias zonas del Occidente ilustrado. Difícilmente hay otro ámbito más adecuado para asustar e inquietar al profano desinformado y al comensal que las historias de terror sobre la falta de vitaminas esenciales que pone en peligro la vida y la vitalidad. El mero sonido de la palabra vitamina crea un aura de importancia y ciencia. Los ideólogos naturópatas lo explotan al máximo. Pero tengo que admitir que incluso muchos médicos, que en realidad deberían saber más, se comportan

de forma muy poco crítica en este punto y fomentan esos temores. Por eso es tan importante resumir la verdad en una simple regla: Debemos y podemos comer sin preocuparnos por las vitaminas porque no es posible provocar una carencia vitamínica con una dieta normal.

Aunque la llamada dieta de alimentos crudos surgió antes del descubrimiento de las vitaminas, posteriormente se revalorizó tras su aislamiento químico y la constatación de que algunas vitaminas, como la vitamina C, pierden su eficacia cuando se calientan y se exponen al aire. Sin embargo, tampoco existe una justificación científica real para la alimentación cruda. No es más sana que la comida cocinada, sino más bien insana. Como los alimentos contienen un excedente de vitaminas, no sufrimos una carencia vitamínica debida a la descomposición o destrucción de las vitaminas durante la cocción u otras formas de preparación.

Por otra parte, los alimentos crudos son más difíciles de descomponer por las enzimas del tubo digestivo. El 30% o más de los ingredientes realmente digeribles, especialmente las proteínas, quedan sin utilizar porque los jugos digestivos no pueden llegar al lugar de su acción a través de los duros esqueletos vegetales. Los beneficios de la dieta de alimentos crudos sólo se propagan, pero no se demuestran. Desde un punto de vista científico, no existe ninguna justificación reconocible. Es una especie de doctrina de salvación en la que simplemente hay que creer. El hecho de que la cocción altere los nutrientes más importantes hasta tal punto que el cuerpo ya no pueda utilizarlos es un cuento de hadas científico. Todo lo contrario: Algunos componentes de las verduras y frutas sólo pueden digerirse adecuadamente cocinados. Debido a que demasiadas personas creen en el lema «natural = sin cambios = bueno», tienen que luchar con molestias en la parte superior del abdomen y síntomas de hinchazón no despreciables después de comer alimentos crudos. Por no hablar del mayor riesgo de propagación de gérmenes y huevos de gusanos en la superficie de los alimentos crudos. Otras desventajas significativas de los alimentos crudos se tratarán más adelante, al hablar de la dieta vegetariana.

La abundancia de escoria se considera una característica destacada de todos los nutrientes naturales. Su lastre es su riqueza. Se trata de sustancias no digeribles como la celulosa, la hemicelulosa, las pectinas y la lignina, que no pueden ser descompuestas por nuestras enzimas digestivas y atraviesan el tracto intestinal esencialmente sin cambios. Durante el tránsito intestinal retienen el agua y, debido a su volumen y firmeza, actúan como estimulantes intestinales, lo que puede provocar regularmente deposiciones abundantes. Sin embargo, es fácil olvidar, lo que también hacen los médicos, que una parte considerable de la mayor cantidad de heces no es en realidad más que el material de lastre introducido anteriormente, que de este modo se produce por sí mismo, por así decirlo.

¿Bastan estas leyes para promover los alimentos ricos en fibra, es decir, el pan integral y las verduras? El estreñimiento, que en la mayoría de los casos puede remediarse al menos temporalmente con una dieta rica en fibra, no es principalmente un trastorno intestinal, ¡sino psíquico! El llamado estreñimiento habitual (estreñimiento sin otras causas patológicas) es una enfermedad psicosomática. Por lo tanto, el tratamiento debe dirigirse a las raíces psicológicas; cualquier otra cosa no es más que retocar los síntomas.

No puede existir ninguna relación firme y científicamente sostenible entre una dieta rica en fibra y escoria, por un lado, y el grado de actividad intestinal, por otro, porque la gran mayoría de las personas que siguen una dieta relativamente baja en escoria siguen teniendo una actividad intestinal que funciona bien. Este hecho por sí solo refuta la aparente regularidad biológica que hace que parezca justificado exigir una dieta sistemática de este tipo.

Además, hay fenómenos naturales que niegan esta conexión. Los esquimales y los nómadas de África oriental siguen una dieta prácticamente libre de escorias y, sin embargo, no tienen problemas de estreñimiento.

Por otro lado, una dieta excesivamente rica en escoria puede crear graves problemas médicos, como estreñimiento mecánico y congestión intestinal.

Glatzel afirma que no conoce ni un solo estudio científico acreditado que aporte pruebas concluyentes de que los cambios dietéticos hayan tenido un efecto duradero y causal sobre el estreñimiento habitual, que es la forma más común de lentitud intestinal sin causa orgánica.

También se dice que el cáncer intestinal y la formación de divertículos (protuberancias en los órganos), así como la apendicitis, se previenen con una dieta basada en plantas y rica en escorias. Sin embargo, los autores no aportan ninguna prueba de estas teorías. En cambio, uno de ellos propone una hipótesis adicional, a saber, que los seres humanos, como se desprende de la longitud de sus intestinos, son en realidad herbívoros y probablemente vivieron como tales en el pasado. Un vistazo a la Biblia demuestra lo contrario (Génesis 4:4 y Génesis 10:9).

En cambio, la desventaja de esta dieta es que la mayor retención de agua dificulta la absorción de algunos nutrientes en el intestino, porque la aceleración del tránsito hace que el tiempo disponible para la absorción ya no sea suficiente, lo que en casos extremos puede provocar una pérdida de energía, grasa y nitrógeno.

En cuanto a la dieta vegetariana, no podemos encontrar ninguna justificación bíblica para ella, ni siquiera Juan el Bautista. Después de todo, él comía langostas.

Según el testimonio de la Sagrada Escritura, los hombres y mujeres de Dios, el pueblo de Israel en general, comían con gusto y con frecuencia carne de animales autorizados. Abraham incluso fue capaz de persuadir a Dios para que comiera carne con él (Génesis 18:1-8).

La justificación irracional y metafísica de la dieta vegetariana por parte de sus fundadores y maestros no puede ser aceptada por la ciencia nutricional científica. Lo que se pueda decir sobre las aparentes pruebas y justificaciones científicas de la dieta vegetariana se expondrá, en la medida de lo posible, desde un punto de vista científico en la siguiente presentación.

Que los alimentos de origen animal son perjudiciales, como se afirma tan a menudo, es sólo una hipótesis. No existe ninguna prueba de ello, sólo pruebas de lo contrario. Del mismo modo, no es posible demostrar que los vegetarianos sean más sanos, más felices, tengan mejor salud y vivan más que los demás. Hay muchas pruebas de lo contrario. Desde luego, los vegetarianos no pertenecen al grupo de personas que parecen especialmente felices. La medicina y la ciencia de la nutrición se sienten algo avergonzadas por el vegetarianismo. No ven ningún concepto científico real en esta dieta que puedan investigar. Así que no tienen más remedio que ver lo que esta dieta contiene y hace, independientemente de las teorías predeterminadas. He aquí los hechos.

Debido a que los productos vegetales son más bajos en proteínas que los productos animales y también tienen una composición de aminoácidos mucho menos favorable, el vegetariano convencido corre el riesgo de desarrollar un balance proteico negativo. En principio, es posible obtener todas las proteínas que necesitas de una dieta basada en plantas. Pero entonces comer ya no es un proceso espontáneo, sino un hecho calculado y el riesgo de vivir dentro de los límites de tus necesidades. No habrá problemas con respecto a las necesidades de grasas. La dieta vegetariana contiene suficientes grasas. Este tipo de dieta es especialmente rica en grasas que contienen una elevada proporción de ácidos grasos esenciales.

En cuanto a la sal, la necesidad subjetiva de la misma parece ser mayor entre los vegetarianos que entre los consumidores de una dieta mixta. Desgraciadamente, sin embargo, muchos vegetarianos, en un espíritu de automortificación, también se han impuesto la obligación de abstenerse de sal. Prefieren la sal marina, que consideran más natural. Esto es una ilusión. No hay ningún beneficio médico en una restricción general de la sal de mesa. Hoy en día, la hipertensión arterial se trata de otra manera que reduciendo la cantidad de sal de mesa.

Entre los minerales, la concentración de hierro en los alimentos de origen vegetal es demasiado baja. Como resultado, los vegetarianos son más propensos a sufrir deficiencia de hierro y enfermedades secundarias como anemia y trastornos de las mucosas. También hay que mencionar que el hierro procedente de sustancias vegetales se absorbe mucho menos fácilmente sin la presencia de productos animales.

Los mayores déficits se encuentran en el área de las vitaminas. Incluso con una dieta vegetariana bien elegida, a menudo se puede desarrollar una deficiencia de vitamina B12. Por esta razón, los síntomas típicos de la deficiencia de vitamina B 12, como los síntomas neurálgicos y la anemia perniciosa, también se han observado en vegetarianos.

La vitamina D falta por completo en una dieta puramente vegetal. Los efectos de esta carencia son particularmente evidentes en los hijos pequeños de los vegetarianos. Muestran signos de raquitismo y retraso del crecimiento.

Por lo tanto, nos encontramos con el notable hecho de que la dieta natural en forma de vegetarianismo, de todas las cosas, ¡restringe la fórmula por lo demás siempre válida según la cual es imposible desarrollar una situación de deficiencia con nuestro suministro de alimentos en Europa Central! Quienes llevan un estilo de vida vegetariano corren el riesgo de perjudicar su salud. Esto es especialmente cierto en el caso de la dieta macrobiótica. Es una dieta claramente deficitaria que puede causar graves daños a la salud.

La llamada dieta alcalina excedentaria y aquellas formas de nutrición que se preocupan por una proporción adecuada de potasio/sodio tampoco resisten el escrutinio fisiológico nutricional. Son dietas pseudocientíficas que se basan en el desconocimiento de las reglas básicas de nuestro metabolismo. El organismo dispone de un sistema de regulación mediante el cual se mantiene el equilibrio ácido-base y la concentración de potasio dentro y fuera de la célula. Interferir en estas regulaciones es superfluo y carece de sentido.

Por lo tanto, hacemos bien en dejar de lado las numerosas teorías acientíficas y los nuevos descubrimientos supuestamente fiables de la ciencia nutricional citados por los forasteros y disfrutar de nuestro panecillo matutino hecho de la mejor harina con mermelada que contenga azúcar. También podemos disfrutar de la repostería durante

el día, siempre que lo hagamos con moderación, y podemos prescindir tranquilamente de las cápsulas de polivitaminas. De este modo, vivimos de acuerdo con el estado actual de la ciencia, y vivimos bíblicamente.

CAPÍTULO 7

CARNE Y GRASA
¿Asesino de la nación o indulgencia sin remordimiento?

Si hubiera tenido que escribir este capítulo hace diez años. Si hubiera tenido que escribir este capítulo hace diez años, la mayoría de las afirmaciones habrían resultado sin duda muy diferentes de lo que puedo formularlas ahora. En ninguna parte ha cambiado tan drásticamente el rendimiento de los trabajos científicos sobre cuestiones nutricionales como en el ámbito de la carne y las grasas. Hace tan sólo unos años, se daba por sentado que gran parte del fuerte aumento de las enfermedades metabólicas y las enfermedades vasculares oclusivas se debía al creciente consumo de carne y grasa. Se hablaba de las enfermedades de la opulencia. Y, de hecho, las primeras publicaciones presentadas entonces parecían apuntar en esta dirección: estamos cavando nuestra propia tumba... a través de la boca. Muy pronto, los nuevos conocimientos se tradujeron en nuevas recomendaciones sobre el comportamiento y la alimentación correctos. Los hábitos alimentarios de naciones enteras, como Estados Unidos, se fueron remodelando poco a poco. Los factores de riesgo como la obesidad, el aumento del colesterol en sangre, el aumento del ácido úrico, la hipertensión arterial y la nicotina estaban en boca de todos, y la mayoría de ellos se hicieron efectivos literalmente por la boca.

Esto era y es pasto de los ideólogos de la nutrición, ya que tres de estos cinco factores están relacionados con el sector de la nutrición. Sin embargo, las tornas han cambiado. Los nuevos y más fiables resultados disponibles muestran a los «asesinos de la nación» bajo una luz completamente diferente. Pero antes de entrar en materia, deberíamos examinar lo que dicen las Escrituras sobre esta cuestión. Ese fue nuestro enfoque. Queríamos obtener información sobre los temas en cuestión y objeto de acusación de ambas fuentes, la Palabra de las Escrituras y la ciencia exacta.

En uno de los libros que analicé del mercado de libros cristianos, la cita bíblica sobre el tema de comer grasa se da bajo el título: «Prohibición divina»: «Este es un estatuto eterno para vuestras generaciones en cada morada: no comeréis ni grasa ni sangre» (Génesis 3:17). Tras un breve comentario posterior en el sentido de que se ha demostrado que el consumo de cantidades excesivas de grasa es un asesino de la nación, sigue la siguiente sección con el subtítulo: «La Biblia y la ciencia están de acuerdo».

No queremos echarle en cara al autor que vea este acuerdo. Sin embargo, es un engaño deliberado al lector y una distorsión maliciosa de la verdad bíblica si sólo menciona el único pasaje de los varios en los que se menciona el término y el tema de la grasa en la Biblia que representa una excepción. Esto da al lector menos perspicaz de la Biblia la impresión de que se trata de una declaración representativa de la Palabra de Dios, lo que no es el caso.

La mencionada instrucción de Levítico 3 sólo se refiere al holocausto y a la ofrenda encendida al Señor. El versículo 16 dice: «Toda la grosura es para el Señor». En Éxodo 3:23 y 25 vemos otra restricción: «No comerás la grasa de los toros, ovejas o cabras. Porque cualquiera que coma la grasa de tales animales, de los cuales se hacen ofrendas encendidas al Señor, será cortado de entre el pueblo.» Nehemías 8:10 trata de un acontecimiento feliz, cuando se lee de nuevo la ley al pueblo que regresa frente al templo: «Por eso él (Esdras) les dijo: 'Vayan y coman alimentos ricos y beban bebidas dulces, y envíenlo incluso a aquellos que no han preparado nada para sí mismos, porque este día es sagrado para nuestro Señor. Y no os turbéis, porque la alegría del Señor es vuestra fuerza». Isaías 25:6 ofrece un anticipo de los redimidos tras el juicio de Dios: «Y Jehová de los ejércitos hará en este monte una fiesta de grosura para todas las naciones, una fiesta de vino puro, de grosura, de vino en el que no haya levadura.»

En cuanto al consumo de carne, me remito simplemente a los numerosos ejemplos de la Escritura en los que se sacrificaban reses y ovejas en ocasiones festivas para comerlas juntos, lo que se consideraba la máxima expresión de compañerismo y alegría. Encontramos tales ejemplos en los patriarcas y en la parábola del hijo pródigo. También recuerdo que a los sacerdotes y levitas se les ordenaba considerar las partes no quemadas de los animales sacrificados como su alimento. Esto era obviamente una parte muy importante de su provisión. Y la Biblia nos da ciertamente la impresión de que los judíos, tanto el pueblo llano como los sacerdotes y levitas, estaban pletóricos en tales ocasiones. Así, aparte de la grasa y la carne de ciertos animales en todo el sacrificio del holocausto y el sacrificio de fuego, no había restricciones para el israelita común con respecto a tales comidas de carne. Por supuesto, el Antiguo Testamento sólo se refiere a los animales limpios permitidos por la ley.

La carne y la gota

Pasemos ahora a la cuestión de cómo ve la fisiología nutricional moderna la cuestión del consumo de carne.
Hay una enfermedad que se conoce como la enfermedad de la opulencia por excelencia, la gota. Esta enfermedad está causada por un aumento del ácido úrico, que es un producto de degradación de los núcleos celulares de la carne. El aumento de ácido úrico se manifiesta en los enfermos de gota como un depósito doloroso en las articulaciones afectadas, pero también en concentraciones elevadas en la sangre. Además de los pacientes de gota manifiestos con ataques típicos, también hay pacientes que sólo presentan un aumento de los niveles de ácido úrico en la sangre, pero que por lo demás son asintomáticos. Este grupo es diez veces más frecuente que los enfermos de gota clásicos.

Actualmente se ha observado que la gota es hasta veinte veces más frecuente en los últimos años de prosperidad que en los tiempos de la Segunda Guerra Mundial, con un suministro de alimentos reducido. Sin embargo, esta observación es discutida por algunos autores. No hay nada más obvio que la convicción de que el aumento del suministro de carne, que contiene los numerosos cuerpos llamados purinas que se metabolizan en ácido úrico en el organismo humano, es responsable del aumento del ácido úrico en la sangre y, por tanto, del desarrollo de la gota. En efecto, varios estudios han establecido una cierta correlación entre el aumento del consumo de carne y el aumento del ácido úrico en la sangre. Sin embargo, otras pruebas no pudieron confirmarlo. Por último, otros estudios demostraron que la concentración de grasas en la sangre y el aumento del peso corporal total también influyen en el nivel de ácido úrico, mientras que el aumento puro de proteínas en la alimentación tiene incluso un efecto reductor del ácido úrico si el consumo de grasas se mantiene igual. Por último, también se determinó una correlación entre el factor gota ácido úrico en sangre y la incidencia de arteriosclerosis.

Los resultados más interesantes, que pueden considerarse totalmente fiables, no se han encontrado hasta hace pocos años. Completamente independiente de la naturaleza de la dieta, se ha encontrado una y otra vez una relación significativa entre el nivel de ácido úrico en la sangre y el comportamiento general de la persona examinada. Los pacientes examinados, pero también las personas sanas que estaban constantemente dispuestas a rendir, que llevaban una vida ambiciosa y comprometida y que ocupaban puestos de responsabilidad profesional y, por tanto, estaban constantemente expuestas a una mayor presión y estrés, presentaban niveles de ácido úrico significativamente más elevados que los sujetos de control de la misma edad con dietas similares pero con menor disposición a rendir, preparación y estrés. Además, también se detectó un aumento significativo del ácido úrico en personas que habían sido despedidas del mercado laboral y en personas que se habían resignado a su reincorporación a la vida laboral. También se detectó un aumento de la tensión arterial en ambos grupos.

Estos resultados, que, como ya se ha dicho, sólo están disponibles desde hace unos pocos años, ya no permiten catalogar la gota y sus precursores como una enfermedad de la opulencia. Esto sería, de hecho, un juicio sobre el aumento del consumo de carne como factor causante de la enfermedad. Mucho más fiables son los resultados, aunque aún no sepamos qué mecanismos reguladores son responsables de ellos, que suponen que la ambición, la tensión y la ansiedad deben considerarse como los principales factores que predisponen a la gota.

Se trata de hechos sorprendentes y significativos que involuntariamente llaman nuestra atención sobre las afirmaciones bíblicas. La antigua palabra divina vuelve a tener razón cuando no impone ninguna restricción al consumo de carne («de poco sirve el ejercicio corporal, pero el temor del Señor es provechoso para todas las cosas»), sino que proclama 365 veces: «¡No temáis!» y nos llama a no preocuparnos porque Él, nuestro Señor, cuida de nosotros.

En la actualidad, todos los escolares saben lo peligroso que es para la salud el consumo excesivo de grasas, y también se ha generalizado el hecho de que las grasas con un alto contenido en grasas saturadas son especialmente peligrosas. Tanto los profanos en la materia como muchos médicos actúan como si la grasa ya hubiera sido identificada como el principal factor que hace que los vasos sanguíneos se engrasen y luego se calcifiquen, provocando la muerte de personas por derrames cerebrales o infartos de miocardio.

La culpa principal se atribuye a la carne de cerdo porque el contenido graso de esta carne contiene especialmente pocos ácidos grasos insaturados que se supone que tienen un efecto protector sobre la pared interna de los vasos sanguíneos. Sin embargo, esta afirmación no es correcta. La margarina y la grasa de vacuno tienen una menor proporción de ácidos grasos insaturados que la carne de cerdo. Existe mucha confusión sobre estos ácidos grasos insaturados, también conocidos como ácidos grasos esenciales. Estos ácidos grasos no son esenciales en el sentido de que sean indispensables para la existencia biológica de los seres humanos. No cabe duda de que su importancia positiva se sobreestimó enormemente en los primeros años del debate. Glatzel habla incluso del auge y caída de los ácidos grasos esenciales. Hoy en día, los nutricionistas competentes se han desilusionado mucho sobre la importancia de este componente graso. En los seres humanos, sólo se ha demostrado su carácter indispensable durante los tres primeros años de vida.

Muchos estudios se han centrado en la cuestión de si el aumento de la ingesta de grasa animal en la dieta provoca un aumento de los niveles de colesterol en sangre. Al principio, los primeros resultados de los trabajos científicos en este campo fueron afirmativos y estuvieron a punto de entrar en los libros de texto de medicina como un hecho establecido. Pero entonces se comprobó que en todos los estudios, además del contenido de colesterol de la dieta, también había aumentado la concentración de otros alimentos: la ingesta de azúcar y proteínas, la relación entre la ingesta de energía y el consumo de calorías a través del trabajo físico, es decir, el excedente energético, el estrés emocional, el consumo de cigarrillos y muchos otros factores. Los estudios individuales posteriores, que excluían los factores mencionados o se aseguraban de que se mantuvieran constantes, arrojaron resultados sorprendentes: Bastantes autores tuvieron que reconocer que un mayor aporte de colesterol a través de la alimentación conducía en realidad a un descenso de los niveles de colesterol en sangre. En los estudios realizados en condiciones cotidianas (Howard, 1977), se comprobó que el aumento de la ingesta de colesterol alimentario en forma de leche y huevos no afectaba al nivel sérico de colesterol o incluso lo disminuía.

Los conocidos estudios Tecomseh y Framingham, en los que se analizaron ciudades enteras a lo largo de un periodo de tiempo más prolongado en busca de cambios en los factores metabólicos de miembros individuales de la población, tampoco aportaron pruebas de que la grasa alimentaria influya de forma decisiva en los niveles de colesterol, pero sí la obesidad.

Por otro lado, el hecho es que un aumento del colesterol en sangre indica que existe un mayor riesgo para el sistema vascular. Sin embargo, como ya se ha explicado en el último capítulo, se ha demostrado que el colesterol en sí no es el factor perjudicial causante. Sólo indica que dicho factor está presente. Otros estudios clínicos han llevado ahora a la apasionante conclusión de que la frecuencia de los infartos de miocardio y la probabilidad de desarrollar una enfermedad oclusiva vascular debida a la arteriosclerosis no dependen de la composición de la dieta y, por tanto, tampoco del contenido de grasa de los alimentos. Esta revisión posterior de los resultados de 28 grupos de investigación reveló que todos los estudios científicos que eran metodológicamente correctos, que eran la mayoría, no mostraban una conexión entre la grasa de la dieta y la enfermedad vascular, mientras que los grupos de investigación menos fiables pensaban que sí (Glatzel, 1978). Esto se aplica tanto a la prevención de las enfermedades vasculares como al tratamiento de los trastornos degenerativos cardiacos y vasculares mediante una dieta determinada. En cambio, como en el caso de la gota, se reconoció que el comportamiento del individuo influye en la probabilidad de desarrollar arteriosclerosis mucho más que la dieta. Muchos estudios realizados por diferentes autores han identificado un tipo de personalidad, conocido como tipo A, que es propenso a la degeneración vascular. Se caracteriza por un comportamiento enérgico y competitivo, así como por la determinación, la ambición, la voluntad de poder y el prestigio.

El tipo B, que es menos trabajador, no se fija metas grandes o desmesuradas y es menos agresivo y orientado a la carrera profesional, tiene muchas menos probabilidades de sufrir trastornos cardiovasculares. Estas relaciones son ciertas, los antecedentes no. Pero puede decirse, de hecho debe decirse, que las enfermedades vasculares oclusivas modernas son en última instancia trastornos psicosomáticos. La alimentación no es responsable de su desarrollo.
Incluso la reducción artificial y medicinal del colesterol, que hoy en día es fácilmente posible, no tiene ningún efecto. Esta es la razón por la que el Comité de Nutrición del Consejo Nacional de Investigación de EE.UU. concluyó en mayo de 1980 que

1. no existen pruebas convincentes de que la reducción del colesterol sanguíneo mediante la modificación de la dieta pueda prevenir el desarrollo de cardiopatías coronarias.

2. los cambios en el consumo de grasas y colesterol, tal como se recomiendan, pueden no estar exentos de riesgos

3. no existe ninguna razón por la que el estadounidense medio deba reducir su consumo de colesterol. El consumo de grasas sólo debe restringirse si el objetivo es prevenir o combatir la obesidad.

Estos resultados concuerdan con las conclusiones que los patólogos vienen formulando desde hace mucho tiempo. El primer paso en la destrucción de la pared interna del vaso sanguíneo no está causado por la deposición o acumulación de grasa. En primer lugar, en la secuencia de desarrollos patológicos, se produce una lesión en la pared del vaso y, a continuación, un depósito de proteínas. Sólo más tarde se depositan grasas en este lugar. El principal problema es probablemente la hipertensión, que somete al sistema vascular a una tensión especial. Esto, a su vez, es el resultado de un estilo de vida inadecuado, con exigencias excesivas, un aumento de las preocupaciones y muy poca paz y tranquilidad.
¿No es impresionante poder ver cómo, siempre que la ciencia trabaja de un modo verdaderamente libre de valores, incondicional y crítico, hay concordancia entre ella y las afirmaciones de la Palabra de Dios? La ciencia no siempre es tan incorruptible y correcta. Sin embargo, allí donde lo hace, siempre podremos encontrar similitudes entre la Palabra de Dios y los resultados de la ciencia, incluso, como en este caso, sobre un tema relativamente menor.

CAPÍTULO 8

EL SENTIDO Y EL SINSENTIDO DE LA ALIMENTACIÓN ALTERNATIVA

La última tendencia en el sector de la alimentación sana es la llamada dieta alternativa, que es una rama del movimiento alternativo. La amenaza real que suponen para nuestro entorno natural los efectos de la industria y la civilización, que están dañando bosques y campos, ha dado lugar a este movimiento, que en parte es un movimiento militante de protesta, pero que también tiene intenciones pacíficas y ofrece una nueva forma de vida que se basa en la protección del medio ambiente y en un claro no al aumento de la producción y al crecimiento económico. El espectro de este movimiento es considerable. Abarca desde las posiciones anarquistas hasta el rechazo político y las exigencias ecológicas exageradas, desde la negación del progreso hasta el individuo honestamente comprometido miembro de una comunidad agrícola que ha roto con la meritocracia para poder vivir la felicidad sencilla pero más honesta a un bajo nivel de compromiso personal. No quiero olvidar en esta lista a los ciudadanos ilustrados que en lo esencial se han mantenido fieles a su antigua forma de vida, pero que, honestamente preocupados por el creciente desequilibrio de la naturaleza y el peligro cada vez mayor de intoxicación por los alimentos y algunos otros estímulos ambientales, se preguntan cómo pueden escapar de este daño. Una respuesta que se les ocurre es determinar las condiciones en las que cultivan sus propias plantas. En lenguaje llano, esto suele significar prescindir de fertilizantes artificiales, insecticidas y herbicidas de origen químico. Si esto tampoco es posible porque no se dispone de suelo, a estos seres humanos preocupados no les queda otra opción que ir a comprar a una tienda de alimentos ecológicos o saludables.

Por lo que veo, cada vez más cristianos se abren a estas ideas. Los motivos son probablemente diferentes. En el ámbito de los grupos estudiantiles de orientación izquierdista, como la ESG (Evangelische Studentengemeinde) y los jóvenes universitarios cercanos a ellos, los motivos de protesta son probablemente más importantes que los de las alternativas constructivas. Son, por así decirlo, los representantes modernos de un movimiento que antes se conocía como evangelio social. Yo interpreto su compromiso actual más bien como parte del movimiento pacifista. Quieren que se ponga fin a la guerra contra la naturaleza.

La práctica de las Hermanas Protestantes de Santa María, que hace unos 15 años cultivaban frutas y verduras en su finca de Darmstadt sin utilizar pesticidas, me parece totalmente ajena a este planteamiento. Lo consideraron un acto de fe pionero, y probablemente lo fue. Su experiencia en aquel momento era que Dios estaba a favor de este experimento, ya que pudieron demostrar un buen éxito en las cosechas. Sin embargo, como explican en sus publicaciones, también pudieron ver en el transcurso de este experimento de fe lo lejos que habían llegado como comunidad en la obediencia. Se cuenta que en más de una ocasión los campos se cubrieron de plagas. Entonces hubo un caso o actitud de desobediencia o incredulidad en su hermandad. Tras el arrepentimiento y la rededicación, experimentaron con regularidad que las plagas desaparecían de sus cultivos y se podía obtener una buena cosecha. Este es un buen ejemplo de cultivo alternativo de campos y jardines. En cuanto a los motivos y el contexto bíblico, prefiero entenderlo como una expresión de confianza en que podemos gobernar directamente sobre la naturaleza en dependencia de Dios por medio de nuestra fe. ¡Un enfoque espiritual ejemplar!

Últimamente he oído hablar algunas veces de intentos similares en el ámbito privado entre cristianos. Seamos claros: por muy variopinto y diverso que sea el panorama alternativo, no cabe duda de que en este movimiento hay representantes individuales que no se dejan atrapar por determinadas visiones seculares del mundo, sino que desean obtener y consumir alimentos inocuos procedentes de su propio cultivo por razones muy prácticas. Sin embargo, estas alternativas independientes, especialmente si son cristianas, deben estar constantemente vigilantes frente a la amenaza del crecimiento excesivo de creencias ajenas. Las creencias también pueden resonar donde no se sospecha. «Los productos biológicamente superiores y naturalmente activos prometen salud y larga vida y el poder de la naturaleza para su salud, además de placer y saciedad» (Spiegel, julio de 1982). Nos damos cuenta: La filosofía de la naturaleza envía sus saludos.

El auge del movimiento alternativo lleva en sí las semillas del método de cultivo biodinámico de orientación antroposófica, organizado en el movimiento Demeter y el Biodyn Ring desde hace décadas y que se remonta a Rudolf Steiner. Gran parte de los productos a la venta en las tiendas de dietética proceden de estas organizaciones, a menudo reconocibles por el sello de calidad de estos nombres. Algunos de los puntos de venta están firmemente en manos de esta organización ocultista. El lector debe saber que la palabra «dinámica» designa una práctica mágica de cultivo por medio de la cual las energías espirituales, conectadas a la tierra, del Todo-Espíritu, que se expresa en los rayos de la tierra, deben ser captadas y utilizadas para el cultivo de plantas. Este enfoque antroposófico se está revitalizando a través de tiendas alternativas de alimentos ecológicos.

Otros peligros ideológicos se ciernen en el ámbito de los diversos tés elaborados a partir de diversas hierbas medicinales naturales y en la gama de mezclas de plantas exóticas con ingredientes naturales de especial vitalidad, como las procedentes de la India y China, así como en forma de preparados específicos de frutos secos y cereales que pertenecen a la dieta macrobiótica o son variantes de ella. En su mayor parte, la nutrición alternativa de las tiendas de alimentos ecológicos no es más que un patio de recreo para ideologías ocultistas y pseudocientíficas, todas las cuales, en última instancia, sólo persiguen el alma. Ciertamente, este no es un frente principal de debate ideológico para nosotros los cristianos. Pero también hay heridos en un campo de batalla secundario.

Aunque el cristiano vigilante logre abstenerse de toda doctrina extraña y de todo eslogan de batalla, sigue existiendo un peligro que conjura constantemente nuevos problemas. La fuerza motriz oculta detrás de la nutrición alternativa, que deliberadamente se abstiene de utilizar pesticidas, fertilizantes artificiales y todos los demás aditivos químicos, es el miedo. Toda la industria de la alimentación ecológica se nutre de esta fuerza negativa. El miedo no tiene por qué ser irracional, como ocurría en el antiguo movimiento naturalista. La gente sabe o cree saber lo que hay que temer: la avalancha de productos químicos artificiales en y sobre las plantas. Están provocando la muerte de nuestros bosques, el marchitamiento de nuestros campos y jardines, y también nos matarán a los humanos si no nos protegemos contra ellos.

«Veneno en los alimentos» es la señal de alarma que nos obliga a reorientarnos y a tener miedo. Vemos venenos por todas partes: en la fertilización, que en realidad es bastante inofensiva porque sólo contiene sustancias básicas inorgánicas, en la fumigación con insecticidas y herbicidas, en la preparación, el almacenamiento y la conservación y en el transporte.

Hasta cierto punto, este temor es comprensible. A veces hay concentraciones de sustancias nocivas en los alimentos que suscitan una preocupación justificada. Sin embargo, por regla general, nuestros alimentos tienen un alto grado de pureza y salubridad, muy superior al de la mayoría de los países del Tercer Mundo, que en realidad deberían llevar una vida mucho más sana al no tener que sufrir tantos contaminantes. Sin embargo, el fantasma del «envenenamiento de la naturaleza» sigue presente y genera miedo.

Sin embargo, este miedo, que también resuena entre los cristianos de mentalidad ecológica que han cambiado su dieta y que quizá sea el verdadero y único motivo si se mira de cerca, atrae una y otra vez las visiones extranjeras del mundo. Está en la naturaleza del miedo, aunque lo llamemos de otra manera, que nos abre a la invasión de fuerzas contrarias a Dios. El miedo es una creencia negativa, una especie de proclamación o incluso la admisión silenciosa de que la protección de Dios no es perfecta y que, por tanto, debemos protegernos de las amenazas existentes o futuras.

A primera vista, todo esto parece poco sospechoso, porque incluso como cristianos no estamos exentos del deber de tomar precauciones y planificar. En última instancia, no debemos correr directamente a los brazos de la destrucción. Sin embargo, la fuerza motriz de toda acción y evitación en el ámbito de la alimentación alternativa es y sigue siendo el miedo y la incredulidad. Pero la carta a los Romanos nos dice, y curiosamente, precisamente en relación con el tema de la alimentación: «Pero todo lo que no procede de la fe es pecado» (Romanos 14:23).

Aunque el movimiento de nutrición alternativa en su forma más pura está libre de visiones manifiestas del mundo de naturaleza mágica, difícilmente podrá mantenerse libre de las fuerzas extranjeras de las ideologías oscuras debido a este trasfondo de miedo. El cristiano individual corre un peligro similar. La influencia extranjera quiere entrar por la puerta trasera. Es imposible vivir con miedo y permanecer permanentemente libre de influencias mágicas.

El creyente debe reconocer este punto débil en las actitudes alternativas ante la vida. Nada que se base en el miedo podrá sobrevivir a largo plazo. Por supuesto, cada seguidor de Jesús es desafiado aquí en su veracidad y honestidad. Con qué rapidez puedes decir: «Para mí es diferente. Sólo me dejo guiar por puntos de vista objetivos. No tengo miedo; no siento miedo dentro de mí».

Y, sin embargo, debe de haber habido para él una decisión que le decía: Haz esto y evita aquello para que estés bien y te mantengas sano. ¿Cómo debería llamarse en última instancia esta voz?

En un capítulo anterior, me tomé la molestia de subrayar una importante afirmación bíblica, a saber, que lo decisivo no es tal o cual alimento perjudicial en sí mismo, sino el motivo por el que comemos o evitamos un alimento. En el contexto de ese texto, esta afirmación sólo se aplicaba inicialmente con respecto a la propia conciencia o a la del hermano cuando se trataba de comer carne sacrificada a los ídolos. Pero debemos preguntarnos si el principio del motivo de una acción no es generalmente el factor decisivo. El motivo determina la calidad de una acción, en este caso la suficiencia y corrección de la dieta alternativa. De la Palabra de Dios conocemos la afirmación fundamental: Lo que se teme, se cumple (véase Job 3:25). El miedo atrae el daño que queremos evitar, porque el

miedo es un socio secreto del destructor, el diablo,

En lo que respecta a los peligros de la contaminación de nuestro entorno y, por tanto, del envenenamiento de nuestros alimentos, primero deberíamos orientarnos con precisión sobre las circunstancias antes de tener miedo. Según L. Kotter, experto en alimentación de la Universidad de Munich, y Jürgen Holtmeier, de Stuttgart-Hohenheim, que es uno de los principales fisiólogos alimentarios alemanes, así como H.K. Frank, del Centro Federal de Investigación sobre Nutrición, no hay pruebas de que nuestra dieta normal esté envenenada por sustancias nocivas que supongan una amenaza real para la salud pública. Estos renombrados autores tampoco fueron capaces de reconocer ninguna diferencia significativa entre la dieta alternativa y la dieta normal. Según Holtmeier, la única diferencia real es su elevado precio.

Aparte de pequeñas excepciones, como la concentración de cadmio en ciertos tipos de setas silvestres u ocasionalmente en los riñones de vacuno, en las investigaciones de amplio alcance sobre intoxicaciones alimentarias causadas por sustancias nocivas no se había encontrado ningún hallazgo que justificara hablar de una amenaza real para la salud pública.

Los niveles máximos de concentración de contaminantes especificados por la OMS (Organización Mundial de la Salud de la ONU) sólo se han alcanzado y superado en contados casos individuales, y el número de superaciones está disminuyendo claramente. En los últimos años tampoco se han registrado casos individuales en los que el consumo de alimentos con contaminantes modernos haya provocado enfermedades.

Un estudio sobre los alimentos ecológicos comparados con los normales encargado por «Der Spiegel» arrojó resultados similares. Y ciertamente no puede decirse de «Der Spiegel» que tenga tendencias favorables al establishment. El Prof. H. Stan, de la Universidad Técnica de Berlín, experto autorizado oficialmente para el análisis de alimentos, llegó a las siguientes conclusiones: A partir de las concentraciones de nitratos encontradas en y sobre las verduras, hubo que llegar a la conclusión de que algunos de los alimentos ecológicos también habían sido ayudados con fertilizantes artificiales. El contenido vitamínico y la composición del pan no diferían entre los alimentos ecológicos y los ofrecidos por los panaderos ordinarios. En ningún caso se detectaron sustancias extrañas tóxicas o no tóxicas, ni siquiera en trazas. Los residuos de pesticidas sobre y en las verduras estaban presentes en concentraciones muy bajas o no eran detectables en absoluto en ambos grupos, en la medida en que procedían de Alemania. En una proporción de los alimentos analizados del grupo normal, que procedían de fuera de Europa, dos valores estaban significativamente por encima de la cantidad máxima estipulada legalmente de sustancias nocivas. En general, los resultados de este estudio fueron muy tranquilizadores. En primer lugar, hay que señalar que más del 75% de todos los pesticidas no pertenecen a la categoría de tóxicos de todos modos. Además, la contaminación real con sustancias extrañas detectada fue tan baja que resulta totalmente inapropiado hablar de alimentos envenenados. Además, la diferencia entre la dieta normal y la dieta alternativa resultó ser tan pequeña que los beneficios prácticos de esta última no resultaron evidentes. Al parecer, algunos de los agricultores ecológicos sí utilizan fertilizantes y pesticidas artificiales. Como mínimo, no pueden evitar que los pesticidas sean arrastrados desde los campos vecinos por el viento y el clima. La contaminación con compuestos de azufre en el aire y compuestos de metales pesados, que se transfieren al suelo y a las plantas a través de la lluvia y la atmósfera, es totalmente inevitable. No cabe duda de que los contaminantes industriales causan daños considerables a la naturaleza, lo que resulta especialmente evidente en las coníferas sensibles de los bosques centroeuropeos, pero no se ha observado ningún daño a la salud humana en lo que respecta a la cadena alimentaria.

Así pues, si la dieta alternativa no es demostrablemente más pura y de ningún modo de mejor calidad, pero por otra parte no podemos escapar de todos modos a las omnipresentes influencias atmosféricas, ¿por qué deberíamos realizar el esfuerzo asociado a una agricultura ecológica seria? Además, es muy dudoso que se pueda mantener el rendimiento de los cultivos sin fertilizantes artificiales si la fertilización natural es insuficiente. Los escasos o nulos beneficios se ven contrarrestados por los elevados costes y el riesgo nada desdeñable de que la población mundial esté aún peor alimentada de lo que ya está. En todo esto, no hay que ocultar, lo que puede ocurrir fácilmente en el debate actual sobre la contaminación ambiental, que la concentración de la mayoría de los contaminantes en la atmósfera está disminuyendo actualmente. Así pues, sean cuales sean las apocalípticas perspectivas futuras de catástrofes ecológicas, al menos por el momento la tendencia es bastante favorable.

A pesar de estos hechos científicos y de las tendencias que revelan, la respuesta al problema y al reto de las dietas alternativas no se sitúa en el plano del debate científico. Sin embargo, estos hechos sin duda nos facilitan la tarea de ver a través de la inadecuación de la dieta alternativa como un medio para escapar de los peligros. La superación del miedo y, por tanto, de todas las dietas que supuestamente lo destierran, no se consigue huyendo de la tecnología, sino únicamente a través de la seguridad que nos otorga la vida en Jesús.

CAPÍTULO 9

LOS MANDAMIENTOS DIETÉTICOS ORDINARIOS DE DIOS

Antes de resumir cómo debe ser la dieta de una persona sana según la Biblia -creo que el lector ya ha adivinado el resultado-, me gustaría profundizar en una regla espiritual básica que no debe dejar de mencionarse en este contexto.

Si bien es cierto que, como seguidores de Jesús, no debemos ser ascetas, porque un estilo de vida ascético es señal de una actitud legalista, tampoco debemos ser inmoderados en la comida y la bebida.

Los mandamientos de Dios son inequívocos aquí:

«Andemos honradamente como de día, no en glotonerías y borracheras, no en lujurias y fornicaciones, no en contiendas y envidias» (Romanos 13:13).

«Mirad, pues, por vosotros mismos, que vuestros corazones no se carguen de glotonería y embriaguez y de afanes de comer, y que aquel día no venga pronto sobre vosotros como un lazo» (Lucas 21, 34).

«Basta con que hayáis pasado los últimos días de vuestra vida en el camino del paganismo, andando en excesos, lujuria, embriaguez, gula, juerga y abominable idolatría» (1 Pedro 4: 3).

«Estos hombres vergonzosos festejan en vuestros banquetes sin temor, alimentándose a sí mismos; son nubes sin agua, llevadas por el viento, árboles desnudos e infructuosos, dos veces muertos y desarraigados» (Judas 12).

Es evidente que Dios espera que su pueblo viva, coma y beba con moderación. Comportamientos excesivos como la gula y la embriaguez son expresión de una actitud espiritual gravemente perturbada. Tienen algo en común con la idolatría. Por lo tanto, es sorprendente que en los pasajes de las Escrituras antes mencionados, al igual que en otras declaraciones de las Escrituras, las aberraciones relacionadas con la comida y la bebida rara vez se mencionan y denuncian por sí solas. Se sitúan en el contexto de la preocupación, la rebelión, la vanidad, la infructuosidad espiritual y la falsa piedad, así como de la idolatría («cuyo dios es su vientre», Fil. 3:19). Así, las actitudes idolátricas pueden estar presentes tanto en la gula como en su opuesto, el ascetismo de base espiritual.

En algunas escrituras encontramos la preocupación expresada de que comer y beber en exceso pesa sobre el corazón y reduce la vigilancia espiritual. Todo discípulo de Jesús que se duerme regularmente en su «tiempo de quietud» habrá hecho esta observación. Además, no cabe duda de que comer y beber en exceso también puede conducir a un debilitamiento espiritual, que se manifiesta en indiferencia, menor sensibilidad, mayor tentación a las influencias mundanas y menor disposición a servir al Señor.

Ejemplos bíblicos como la descripción de Nabal (1 Sam. 25) nos muestran que la intemperancia en el comer y beber y la debilidad de carácter y la crudeza van de la mano. Nabal, cuyo nombre significa «necio», es descrito como brutal, egoísta y devoto de la comida y la bebida. El relato detallado de este hombre ilustra cómo la combinación de libertinaje físico, imprudencia y torpeza espiritual lleva a este glotón a su perdición. Sufre un s'ndrome agudo, que se describe mejor como un infarto de miocardio con un derrame cerebral simult'neo, presumiblemente a consecuencia de una embolia, y Nabal muere a consecuencia de ello tras diez d'as de par'lisis (los m'dicos lo llamar'an tetraplejia). Pero la muerte fue eın ser golpeado por el Señor, como dice explícitamente el texto.

Las condiciones descritas por la casa del sumo sacerdote Elí son similares (1 Sam. 2 y 4). Aquí también encontramos la conexión entre el comportamiento egoísta y codicioso, la glotonería, la indiferencia espiritual e incluso la mención de la obesidad física. El pecado, que al principio permaneció cubierto durante algún tiempo bajo la misericordiosa indulgencia de Dios, fue luego, previa advertencia, juzgado. También aquí se nos presenta la imagen de un segundo infarto, que probablemente fue desencadenado por una apoplejía.

Por último, me gustaría referirme a las fiestas desenfrenadas de la corte del rey Belsasar (Dan. 5), que se caracterizaban por la jactancia, la bebida y la indulgencia y también muestran una conexión con la frivolidad idólatra. Como sabemos, la intervención de Dios, con la señal de advertencia en la muralla y la conquista de la ciudad y el palacio por los caldeos, puso fin súbitamente a estas prácticas.

El ayuno se menciona varias veces en la Biblia como un buen medio para aprender disciplina, mantenerse

físicamente en forma y permanecer espiritualmente receptivo a las promesas de Dios y reconocer su voluntad. Creo que todo cristiano nacido de nuevo debería observar tiempos, aunque sólo fueran días, de ayuno, quizá incluso con cierta regularidad. Sin embargo, debe tener mucho cuidado de no elegir el ayuno por un pensamiento oculto de rendimiento espiritual, con el fin de parecer más agradable ante Dios. El ayuno no puede cambiar a Dios ni sus planes, aunque hay ejemplos bíblicos que parecen sugerirlo. El ayuno es un acto de humillación y nos cambia a nosotros, no a Dios, en el sentido de que nos volvemos más dispuestos a aceptar la gracia y los dones de Dios. Como resultado, Dios puede realizar sus intenciones amorosas originales, que inicialmente se vieron obstaculizadas por nuestra actitud de dureza de corazón y orgullo.

Pero lo cierto es que el ayuno en el sentido de la Biblia no es un ejercicio ascético que cambie nada en nuestra relación con Dios. Es más, el ayuno regular puede contribuir a mantener nuestro cuerpo en un peso normal, dada la tendencia generalizada a la obesidad. Sólo por esta razón, el ayuno no debe despreciarse, aunque su función real sea fortalecer la persona interior y espiritual.

En la Palabra de Dios no sólo encontramos recomendaciones y advertencias respecto a la ingesta excesiva o insuficiente de alimentos y a su composición. La perspectiva bíblica también es interesante y digna de mención cuando se trata de la comida en sí, es decir, del placer y el disfrute de comer.

En Proverbios 30:21-22, se califica de peligroso y perjudicial que el necio se sacie demasiado. El énfasis en la palabra «necio» en contraste con el justo es inequívoco. Si el necio se saciara demasiado, incluso comiendo, sería perjudicial para todo el país. Lo que aquí sólo se insinúa, a saber, que el justo puede disfrutar de la comida, se afirma descaradamente en otras escrituras. ¡Qué declaración tan provocativa en un libro espiritual! Es bueno que ya hayamos proporcionado el marco para esta palabra con la referencia a la gula y el ayuno. Esto establece claramente los límites.

Salmo 104:14+15: «Haces crecer la hierba para el ganado y la semilla para provecho del hombre, para que produzcas pan de la tierra, para que el vino alegre el corazón del hombre y embellezca su semblante con aceite, y para que el pan fortalezca el corazón del hombre.»

No es sólo una palabra hermosa, sino también de peso. Los alimentos no sólo están ahí para mantener el metabolismo y la vida, sino también para deleitar y crear placer, incluido el vino. La palabra divina puede permitirse afirmaciones tan arriesgadas porque reserva estos placeres para aquellos cuyo placer es el Señor. Si nuestro primer y mayor gozo es el gozo del Señor, entonces no se nos niegan los placeres terrenales. Sin embargo, tan pronto como dejemos de experimentar a nuestro Señor «lujuriosamente», lo cual es prácticamente sinónimo de perder nuestra relación con Dios, todo lo demás que experimentemos como lujurioso se convertirá inevitablemente en nuestro Dios.

Una vez más, si todo nuestro amor pertenece a nuestro Señor, podemos y debemos disfrutar de los muchos placeres terrenales y celebrarlos como una clara expresión de la bondad de Dios. Por eso la Biblia habla tan a menudo de la supremacía de Jesús y de Dios sobre todo lo demás. Y también por eso habla con tanta intensidad de las alegrías terrenales de los justos.

Estas leyes espirituales se expresan en muchos lugares de la Biblia donde se nos habla de celebraciones con una comida comunitaria, que aparentemente podía ser bastante suntuosa. Este fue el caso de Abraham cuando Dios le visitó y Abraham (¡!) le ofreció a Dios una comida con diversos alimentos (Génesis 18:1-8).

Lo mismo sucedió con José y Jacob en Egipto; lo vemos con David cuando recuperó el arca de la alianza (2 Samuel 6:19) y en la dedicación del templo (1 Crónicas 29:22), así como en el solemne acontecimiento en que Esdras volvió a comprometer al pueblo con la ley.

También lo vemos en el Nuevo Testamento en la parábola del hijo pródigo, en la que el padre manda sacrificar un ternero tras el arrepentimiento de su hijo y celebra así el regreso de su amado hijo con toda su familia. Por último, las bodas del Cordero también se celebran como una gran fiesta en la que se toma por primera vez la cena celestial. Ninguna de estas son ocasiones en las que la comida sea absolutamente necesaria en el sentido de que sea esencial para mantener el metabolismo. El punto aquí es claro: la alegría del momento debe encontrar su expresión y aumentar a través de la comida comunitaria. La Palabra de Dios profesa, por tanto, que los justos que se deleitan en el Señor también pueden deleitarse en la comida. Pero, ¡qué cerca puede estar la verdad del error! Si falta el deseo por el Señor, entonces el deseo por la comida se convierte inmediatamente en pecado.

Por otro lado, no conducirá a una catástrofe espiritual o a una experiencia de carencia si los estímulos externos y los antojos están temporalmente ausentes, siempre y cuando Dios mismo sea nuestro mayor deseo. El justo puede tener abundancia sin ser víctima de ella, pero también puede sufrir carencia sin dudar del amor de Dios. No es

mantenido en su necesidad de alegría y placer por la afluencia constante de estímulos externos.

Pablo admite, agradeciendo a los filipenses el envío abundante de diversas provisiones: «Tengo de todo y me sobra. Tengo la plenitud, puesto que recibí por medio de Epafrodito lo que procedía de vosotros» (Filipenses 4:18).

Aunque la Palabra de Dios nos anima en innumerables exhortaciones a dar de lo que hemos recibido, no se nos dice que sea inmoral guardar algo o incluso mucho para nosotros después de haber dado ya en abundancia. Pablo dice que lo tiene todo y que tiene en abundancia. Tiene, no ha tenido. Qué importante es este pasaje en relación con nuestra alimentación en el mundo occidental y en vista de la situación de hambre en muchos países del Tercer Mundo. En vista de que mucha gente pasa hambre, ¿puede un seguidor serio de Jesús permitirse hoy sentarse a una mesa abundantemente servida con la conciencia tranquila?
Si no tuviéramos la palabra bíblica, probablemente todos tendríamos que tocar el cuerno del consumismo, la vida sencilla y la alimentación sencilla. Es cierto que estos eslóganes suenan sociales, suenan comprometidos, pero siguen sin estar al nivel de la revelación del Nuevo Testamento.

Los que aman a Jesús también amarán a la gente y darán con gusto. Si nosotros, como justos de Dios, somos fieles al dar, entonces también podemos disfrutar alegremente de lo que nos sobra para gloria de Dios. Nuestro cliente no es la necesidad, ni siquiera la enorme hambruna del Tercer Mundo. Nuestro patrón no es una situación ni un estado deficitario, sino sólo la palabra positiva de Dios. Si renunciamos a este principio, entonces tendremos que vivir siempre con mala conciencia ante nuestro nivel de vida o en una pobreza autoimpuesta, que entonces ya no tiene nada que dar y que eleva la pobreza a virtud.

Por otra parte, los cristianos también pueden sufrir en tiempos de escasez sin fracasar interiormente. Pablo pudo hacer ambas cosas: «He aprendido a contentarme como me encuentro. Puedo estar bajo y puedo estar alto; estoy familiarizado con todo y con cualquier cosa; puedo estar tanto lleno como hambriento, tanto tener suficiente como sufrir carencia. Todo lo puedo en Cristo, que me fortalece» (Filipenses 4:11-13).

Si la comida sigue siendo una segunda o tercera prioridad y nuestro amor pertenece a Jesús, nuestro Señor, entonces también podemos sobrevivir a los tiempos de escasez sin caer en picado en nuestro estado emocional. Incluso y sobre todo en esta situación, nos recordaremos a nosotros mismos y al Señor su palabra: «Él da de comer a los que le temen» (Sal 111,5) y: «Todos los ojos esperan en ti, y tú les das de comer a su tiempo. Abres tu mano y sacias a todos los seres vivientes según tu beneplácito» (Salmo 145,15).

Por tanto, no hay ninguna razón en la Escritura para glorificar la escasez. Sin embargo, por otra parte, sí existe la escasez por amor a Jesús. Encontramos una analogía del Antiguo Testamento en el primer capítulo del Libro de Daniel.

Daniel y otros tres jóvenes judíos de familia noble fueron elegidos para servir al rey Nabucodonosor en su corte. El rey determinaba todas las circunstancias de sus vidas, incluso lo que debían comer y beber. Sin embargo, la comida real prescrita también debía incluir alimentos impuros. Por eso Daniel resolvió en su corazón no contaminarse con ella y pudo insistir ante el eunuco encargado en que a él y a sus amigos sólo se les permitiera comer agua y verduras. Lo que el chambelán intentó inicialmente durante diez días a modo de prueba, en medio de grandes temores y recelos, se amplió luego a tres años completos. Daniel y sus tres compatriotas parecían más sanos y fuertes que todos los demás candidatos a esta dieta unilateral.

Debemos darnos cuenta de que se trataba claramente de un milagro metabólico. Pretendía ser una prueba visible para el público y para los propios cuatro jóvenes judíos de que alejarse de los alimentos espiritualmente impuros no les perjudicaría. En primer lugar, ya era una situación especial desde el punto de vista del Antiguo Testamento, y en segundo lugar, la aplicación literal es completamente innecesaria para nosotros, porque todos los alimentos han sido limpiados a través de Jesús. La enseñanza contenida en esta escritura para nosotros seguidores de Jesús es mantenernos puros e inmaculados del mundo para luego experimentar que aumentamos en obediencia y nos hacemos más fuertes que nuestro entorno.
Es importante reconocer que todo el ámbito de la ingesta de alimentos no tiene ningún estatus especial en comparación con otras categorías de nuestra vida cotidiana.
Casi todos los aspectos más diversos de nuestra vida con Dios se reflejan también en la forma en que tratamos la comida. Probablemente esto también esté relacionado con la peculiar restricción que parece una gran excepción en la libertad que, por lo demás, parece ilimitada: «Porque el Espíritu Santo y nosotros hemos decidido no imponeros ninguna carga, excepto estas cosas necesarias: que os abstengáis de cosas sacrificadas a los ídolos, de sangre, de cosas estranguladas y de inmoralidad sexual» (Hechos 15:28, 29).

No han faltado intentos de debilitar o eliminar la prohibición del consumo de sangre mediante alguna interpretación sofisticada o remitiéndose a lecturas divergentes. Admito que, incluso en mi impresión personal subjetiva, esta

prohibición contrasta extrañamente con las demás afirmaciones bíblicas. No hay ninguna contradicción evidente con otras palabras de las Escrituras. La libertad que, por lo demás, conceden y enfatizan Jesús y Pablo sólo se restringe aquí. Sin embargo, restricción no es sinónimo de contradicción.

También en este caso debemos comportarnos del mismo modo que solemos hacer con las cuestiones controvertidas. Obtenemos información de todos los pasajes bíblicos relevantes disponibles sobre una cuestión abierta. La totalidad de las afirmaciones textuales proporciona entonces la imagen completa, en el sentido de que un pasaje interpreta, matiza o subraya el otro.

Sin embargo, quisiera instar al lector a que sea especialmente cuidadoso con respecto a esta cuestión y pedirle que no se comprometa demasiado deprisa ni se deje juramentar por el punto de vista que he presentado. Tal vez haya formas de interpretar la palabra de Hechos 15 que nos permitan hoy interpretarla de otro modo y entender y consumir la sangre como alimento neutro sin que nos remuerda la conciencia. Personalmente, sin embargo, he decidido inicialmente abstenerme de comer sangre porque todavía no he encontrado un argumento convincente en contra.

De hecho, hay algunas afirmaciones bíblicas que sugieren un estatus especial para la sangre. Según Deuteronomio 12:23, la sangre es el asiento de la vida y del alma; la sangre es propia de cada especie. En el Antiguo Testamento, la sangre era el medio de expiación por el pecado del pueblo; en el Nuevo Testamento, la sangre de Jesús se convirtió en el medio y el poder para liberarnos del poder de las tinieblas. Con su sangre, Jesús pagó el precio con el que nos redimió del pecado (1 Pedro 1:18).

El hecho de que la sangre sea el único alimento prohibido antes de la ley, por la ley y después de la ley debe tener algo que ver con su carácter excepcional. Dios dijo a Noé: «Que os sirva de alimento todo lo que se mueve y vive; os lo he dado todo como la hierba verde. Pero no comas la carne con su sangre, en la que está su vida» (Génesis 9:4).
Estas palabras no iban dirigidas al pueblo de Israel, sino al progenitor de toda la humanidad. Tienen, pues, un sentido muy general, que no se retracta en ninguna otra parte de la Escritura. El contraste entre la ley y la gracia con el que estamos tan familiarizados, que se resuelve en el Nuevo Testamento con la gloriosa victoria de la gracia sobre la ley, no se aplica aquí.

Ahora hemos aclarado todas las cuestiones individuales hasta tal punto que podemos resumir lo que se puede recomendar a una persona sana en términos de alimentación según el punto de vista de la Escritura (conocimiento de la revelación) y según los descubrimientos de la ciencia nutricional moderna (conocimiento de la razón) y lo que se debe desaconsejar:

- La persona sana puede y debe, en principio, comer todos los alimentos habituales y comercializables.

- Debe medir la cantidad total de alimentos ingeridos y, por tanto, su aporte energético, de forma que evite la obesidad.

-No hay ninguna razón para evitar, reducir o sustituir el azúcar y los alimentos fácilmente digeribles del grupo de los hidratos de carbono por sustitutos del azúcar.

- No hay ninguna razón para consumir una cantidad excesiva de fibra en forma de verduras y frutas, y es aún más inútil consumirla en forma de verduras crudas.

- Un mayor aporte de fibra y de alimentos que contienen fibra en el sentido de la dieta de alimentos crudos no mejora la salud, sino que más bien la perjudica.

-Se ha demostrado que los dulces, tomados en grandes cantidades de forma constante y especialmente entre comidas, pueden acelerar la aparición de caries en los dientes de los niños. Las medidas correctivas suficientes para proteger los dientes incluyen reducir la cantidad de dulces, cepillarse los dientes después de comer dulces y retrasar el consumo de alimentos dulces hasta después de las comidas principales.

-No está claro por qué deben administrarse regularmente vitaminas adicionales. La dieta normal y no regulada del occidental contiene todas las vitaminas que necesitamos en abundancia. Las dietas vegetarianas de alimentos crudos, sin embargo, ¡no satisfacen las necesidades vitamínicas!

- La carne como alimento es absolutamente beneficiosa para la salud humana. Esto también se aplica a la carne de cerdo. Los tipos y cantidades habituales de carne no suponen ningún riesgo grave para la salud pública ni para las personas. Las proteínas de la carne son de mayor calidad y, por lo tanto, deben preferirse a las proteínas vegetales.

Una dieta estrictamente libre de carne es prácticamente una dieta carencial.

- La grasa es esencial para el metabolismo. Contrariamente a la creencia popular, la grasa, incluida la grasa animal, no es perjudicial si la cantidad total de grasa consumida se mide de forma que se evite una obesidad importante. Todas las medidas especiales que favorecen determinados tipos de grasa y pretenden evitar otros componentes grasos, como el colesterol, son superfluas. No existe ninguna relación demostrada entre el consumo de grasas y las enfermedades vasculares.

- Los principales riesgos para la salud que solían asociarse a ciertos alimentos como las grasas, el cerdo y el azúcar no se derivan de estos alimentos, sino de actitudes espirituales y mentales básicas y de sus repercusiones en el estilo de vida y, a su vez, en el sistema vegetativo. Los asesinos de la nación son las exigencias excesivas, que se expresan en la ambición y el deseo extremo de alcanzar logros y la conciencia de carrera, los males básicos de la preocupación y el miedo, la soledad, la resignación y la amargura.

- La experiencia ha demostrado que todas las doctrinas especiales que se apartan de los principios anteriores buscan su confirmación científica a través de estudios individuales, que, sin embargo, contrastan con los resultados diversos y fiables de la investigación científica seria. Sin embargo, la mera existencia de estudios científicos individuales que apoyen cualquier teoría ajena no prueba nada. Un resultado que no puede ser perfectamente reproducido por otros científicos es erróneo y no debe utilizarse como base para una forma particular de nutrición, que es un método común en el campo de la naturopatía.

- La Palabra de Dios recomienda encarecidamente evitar la sangre como alimento.

Observamos una notable concordancia entre los resultados bíblicos y los resultados serios de la investigación científica. La única excepción es en el caso del juicio de la sangre. Hay pocas áreas de la ciencia en las que el conocimiento revelatorio y el conocimiento a través de la razón coincidan tanto como en el área de la ciencia nutricional.

Para el cristiano científicamente interesado, esto es una vez más una indicación de que en el caso de una contradicción supuesta o real entre las opiniones de la ciencia y las de la Escritura, se debe dar preferencia al juicio bíblico. Las opiniones científicas contradictorias se basan, por lo general, en afirmaciones prematuras e inmaduras, que suelen ser revisadas por resultados posteriores y muestran entonces concordancia con la palabra divina de la revelación. Hay muchos ejemplos de tales desarrollos en los campos de la física y la biología. Si la comparación entre el tema de la nutrición y los puntos de vista bíblico y científico se hubiera hecho hace 10 o 20 años, el resultado habría sido completamente diferente. Habría habido opuestos aparentemente irreconciliables.

CAPÍTULO 10

LA PALABRA DE DIOS, EL ESPÍRITU SANTO Y NUESTRA ALIMENTACIÓN

El tema de este tratado es la alimentación de una persona sana. Así como hay diferentes recomendaciones dietéticas para las personas sanas, también hay recomendaciones dietéticas muy diferentes para los enfermos en la naturopatía y en la medicina seria.

Las recomendaciones dietéticas para los enfermos en el campo de la naturopatía contienen esencialmente los mismos principios nutricionales cuyos fundamentos hemos discutido y tenido que rechazar en los capítulos anteriores. Por el contrario, la nutrición para enfermos basada en la medicina se fundamenta en premisas científicas exactas y siempre verificables. El conocimiento del metabolismo de un órgano y el conocimiento del tipo de trastorno determinan la composición y la cantidad de alimentos que pueden darse al paciente.

Entonces, ¿cómo debe enfocar la dieta el cristiano devoto? Esta pregunta aparentemente inocua toca aspectos cruciales de nuestra fe. Si me atrevo a seguir con el mismo radicalismo el enfoque estrictamente bíblico que he adoptado en este libro, corro el riesgo de disgustar a algunos de mis lectores que me han seguido fielmente a través de todas las etapas de la investigación bíblica y científica. Creo en la curación divina mediante el poder de la Palabra de Dios, la sangre de Jesús y la asistencia del Espíritu Santo. La Palabra de Dios nos dice inequívocamente que hemos sido sanados a través de las heridas de Jesús.

Y el Espíritu Santo habla claramente a través del evangelista Mateo de que esto también se refiere a la curación física (Isaías 53:4+5; Mateo 8:17; 1 Pedro 2:24).

Desde la perspectiva de Dios, toda enfermedad ya ha sido sanada. Este es al menos el mensaje de los pasajes citados anteriormente, cada uno de los cuales sitúa el acontecimiento de la curación en el pasado. El problema que hace fracasar a la mayoría de los cristianos es su incredulidad. Hay poca enseñanza entre el pueblo de Dios sobre cómo puede crecer nuestra fe para que podamos hacer o experimentar las obras de Dios. Lo que era evidente para las primeras generaciones del cristianismo y que no cesó en absoluto con la creación del canon del Nuevo Testamento, a saber, acudir a Dios, nuestro médico, en caso de enfermedad, lo que millones de seguidores de Jesús afirman hoy con la misma autoevidencia, se ha convertido para muchos en un signo de la más espantosa herejía.

No experimentan la curación porque no creen en ella. No pueden creer porque no se les enseña. Y no se les enseña porque no hay maestros o no creen que esta verdad y promesa siga siendo válida para nosotros.

Sin embargo, la presencia de la enfermedad significa que existe el deber de tomar todas las medidas que puedan servir para aliviar o curar la enfermedad. La dieta es una medida complementaria del plan terapéutico, que en algunos casos puede influir considerablemente en el curso y la curación de una enfermedad.

Así que aquellos que, por la razón que sea, no están dispuestos a confiar completamente en el Señor para su curación, o cuya fe simplemente no es suficiente, deberían, si la dieta está indicada, hacer uso de ella.

Creo que la dieta está bajo la misma bendición divina que la medicina. La gran mayoría de las personas no creen en el poder redentor de las heridas y la sangre de Jesús porque nunca han oído hablar de él. Además, muchos creyentes que conocen la Palabra y siguen a Jesús dudan y niegan que la curación del cuerpo y del alma estén incluidas en el sacrificio de Jesús. Para algunos, como para otros, las medidas de la medicina y la dieta deben convertirse ahora en una bendición en su sufrimiento por la enfermedad.

Por esta razón, Pablo dio a su discípulo más joven y favorito, Timoteo, esta regla dietética: «Bebe un poco de vino por el bien de tu estómago». Los fragmentos de informes sobre la vida y el carácter de Timoteo que se encuentran en las cartas del apóstol y en los Hechos de los Apóstoles nos permiten sacar la conclusión bastante fiable de que este discípulo era un discípulo tímido, reservado y ciertamente no muy fiel. Pablo dijo una vez de él que debía despertar y reavivar en sí mismo el don de Dios, es decir, la experiencia del Espíritu Santo.

Por tanto, podemos reconocer una conexión entre el miedo de Timoteo, sus molestias gástricas, que por cierto se interpretan hoy desde una perspectiva médica como expresión de conflictos interiores, y su falta de vigilancia espiritual, que permitió que el miedo se apoderara repetidamente de Timoteo y entretuviera los síntomas estomacales. El resultado fue el sufrimiento. Pero no sufrimiento por causa de Jesús. Aquí podemos reconocer la raíz de las acciones y consejos de Pablo, que residía en el amor. Porque Timoteo, a pesar de todas sus repetidas exhortaciones a vivir una vida en el poder del Espíritu, se abría repetidamente a la influencia del miedo a través de su indecisión y así perpetuaba también sus problemas estomacales, Pablo le animó sin equívocos y sin moralizar a encontrar alivio a través de la ingesta pequeña y regular de vino. En este sentido, la dieta, como toda medicina, es un medio de misericordia para ayudar a los que no pueden o no quieren creer. Pero es el segundo mejor remedio.

Todos los responsables de personas enfermas deberían comportarse como vemos que hace Pablo. Pero como cada uno sólo puede creer por sí mismo y nuestra capacidad para encender y apoyar la fe de los demás es limitada, no debemos negarles los medios autorizados, entre los que se incluye la dieta, sólo porque no muestren nuestra propia confianza y nivel de fe. Eso es despiadado. Pablo también tuvo que reconocer y aceptar los límites de su fe en Trófimo y Epafrodito.

Pero no debemos juzgar mal el énfasis bíblico. Dios quiere ver a su pueblo curado a través de las heridas de Jesús. Pero cuando la Palabra de Dios habla de curación, se refiere a la curación a través de los poderes de resurrección de Jesús, que pueden ser reclamados en la fe a través de la mediación del Espíritu Santo. Pero este poder y su experiencia es el fin de la necesidad de una dieta.

Sin embargo, toda curación que Dios realiza en nosotros implica la cooperación activa del enfermo. Esto puede significar y significará que en el momento en que reclame y experimente la curación de su cuerpo, se abstendrá de hacer dieta. Si esta decisión es un acto sincero de fe en la forma en que la Biblia entiende la fe, entonces tendrá dos características:

El creyente no actuará con una certeza autoproclamada y autogenerada, sino sobre la base de la experiencia del hablar de Dios en su corazón, que ha escuchado con claridad y sin ambigüedades. Sin tal percepción de la promesa de Dios, la fe es autoengaño y presunción.

También tendrá que entender lo que Jesús dijo repetidamente a los enfermos que curaba en los Evangelios. Les dijo: «¡Levantaos!», «¡Extended la mano!» o «¡Caminad!» antes de que la curación fuera sensible y pudieran hacer lo que el mandato implicaba. Del mismo modo, el enfermo atado a la dieta, tras su experiencia de fe, renunciará con valentía a las antiguas restricciones y confiará en el Señor antes de sentir físicamente la curación.

Mientras la gente se aferre a su dieta, no podrá creer y ser sanada. Por otra parte, renunciar simplemente a la dieta no es suficiente. Ambos deben estar presentes: El hablar de Dios sobre este tema y la apropiación de este mensaje en la fe más la renuncia a la dieta. De lo contrario, la dieta sigue siendo un hábito de por vida y una muleta que impide cualquier progreso.

El modo de vida alternativo con una dieta basada en alimentos ecológicos no es, en última instancia, más que una dieta de por vida. Es una dieta de evitación por razones de miedo. Sin embargo, como hemos visto, los estudios disponibles sobre química de los alimentos demuestran que, por un lado, la dieta alternativa es innecesaria, ya que los alimentos producidos orgánicamente no son más valiosos ni más puros que los alimentos normales. Por otro lado, los alimentos ecológicos no ofrecen ninguna escapatoria a los peligros de los alimentos contaminados por toxinas ambientales. El principal defecto de la alimentación ecológica es su motivo, el miedo. Pero el miedo causa la misma cosa contra la que advierte, un aumento del peligro.

Pero los que se encomiendan a Jesús y creen como las Escrituras entienden la fe no hacen lo que dicta el miedo, sino lo que dice Dios. Caminamos por fe y no nos hacemos dependientes de las situaciones de nuestra vida cotidiana.

La superación de la restricción que supone la dieta alternativa y, en realidad, toda dieta o forma especial de alimentación, se consigue únicamente mediante la victoria sobre el miedo a través de la fe en las promesas de Dios. Sin embargo, tal victoria y la experiencia de la liberación de las preocupaciones, necesaria antes del éxito visible, sólo es posible si la fe activa en el poder de Dios produce real y objetivamente el milagro de la desintoxicación de cualquier toxina presente en los alimentos en el momento de su consumo y metabolización. Sin este requisito previo, la fe es un autoengaño y la esperanza de mantener la salud se convierte en una farsa.

Sin embargo, la desintoxicación de la preocupación cuando no existe una amenaza real y la neutralización de las toxinas alimentarias reales a través de una fe bíblica activa, significa la negación de la necesidad de una dieta orgánica.

No morimos por una enfermedad, sino según la voluntad de Dios. Dicho en positivo: nuestra vida y nuestra salud no son el resultado de la ausencia de venenos y gérmenes, sino el efecto de reclamar la salud divina para el alma y el cuerpo. La Palabra de Dios está llena de explicaciones y ejemplos de cómo la Palabra de Dios es sanadora:

«Hijo mío, escucha mis palabras e inclina tu oído a mis palabras. No dejes que se aparten de tu mente; guárdalas en tu corazón, porque son vida para quien las encuentra y curación para todo su cuerpo» (Proverbios 4:20-22).

Así pues, no es el alimento adecuado o la medicina correcta lo que garantiza la salud; las palabras de Dios, tomadas con fe, hacen sano y mantienen sano.

Es imposible separar todo el tema de la manera correcta de tratar la comida de estas verdades y experiencias bíblicas centrales. Toda dieta de evitación es una dieta de miedo. Pero esto es destructivo.
Según Marcos 16:17-18, la fe tiene un considerable efecto curativo y preventivo:

«Pero las señales que seguirán a los que creen son éstas: en mi nombre echarán fuera espíritus malignos, hablarán nuevas lenguas, expulsarán serpientes, y si beben algo mortífero, no les hará daño; pondrán las manos sobre los enfermos, y les irá bien.»

Estos signos no preceden a la fe, sino que la siguen. Los signos mencionados son los efectos naturales de la fe de los cristianos que viven vidas misioneras según el encargo de su Señor. Y, por cierto, ¡estas promesas no están limitadas en el tiempo!

Esa forma victoriosa y descaradamente práctica de creer es liberada en nosotros por el Espíritu Santo. Jesús lo dice así:

«El que cree en mí, como dice la Escritura, de su vientre correrán ríos de agua viva. Y esto dijo del Espíritu que habían de recibir los que creyesen en él; porque aún no había Espíritu, por cuanto Jesús no había sido glorificado» (Jn 7,38).

La fe audaz que marca la diferencia, crea vida, produce milagros y supera las dificultades está, según esta afirmación bíblica, ligada a la manifestación del Espíritu Santo. Así lo vemos después de Pentecostés, cuando el Espíritu Santo fue derramado y reclamado por los creyentes. Su fe se hizo audaz, vencedora y práctica. Al fin y al cabo, el Espíritu Santo es un espíritu de fe:

«Pero como tenemos el mismo Espíritu de fe, como está escrito: 'Creo, por eso hablo', también nosotros creemos, por eso también hablamos» (2 Corintios 4:13).

En la teoría divina y en la práctica de la vida cotidiana, existe una conexión directa entre el poder del Espíritu Santo, que nos capacita para comprender y creer la palabra de Dios, y la asistencia del Espíritu Santo, que nos anima a hablar la palabra que creemos y a ponerla en práctica. Jesús nos dice: «No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios» (Mt 4,4). Si, por falta de fe, dejamos de recibir palabras de la boca de Dios (que es algo más que leer la Biblia, porque una palabra de Dios sale de la boca de Dios cuando ha sido vivificada en nosotros por el Espíritu Santo y empieza a hablar), entonces lo único que nos queda para vivir es el pan terrenal con todas sus imperfecciones.

Esto significa, sin embargo, que si falta la vitalidad que la Palabra de Dios libera en nosotros por medio de la fe, entonces es realmente el alimento, con su contenido y deficiencia, así como con las toxinas y tal vez los miedos que lo acompañan, lo que determina nuestra vida y sufrimiento. En este sentido, el alimento divino de la Palabra conserva su lugar primordial en la enseñanza nutricional del seguidor de Jesús.

Ya nos hemos referido a los efectos concretos de esas leyes espirituales. «Todo lo que Dios ha creado es bueno, y nada es malo si se recibe con acción de gracias, pues está santificado por la palabra de Dios y la oración» (1 Tm 4, 4-5). Cuando recibimos el alimento con acción de gracias y pronunciamos sobre él la palabra de Dios con fe, el alimento queda santificado. De este modo lo hacemos digerible. Nuestra actitud de confianza, que se expresa en la acción de gracias, cambia literalmente el alimento, al menos en su contacto con nuestro cuerpo. Pierde su peligrosidad, si es que existe. Como alimento sagrado, ya no puede dañar al santo. Y si incluso el veneno puro está contenido en la comida, no puede dañarnos. Porque el justo vive de la fe y no principalmente de la comida.

La Palabra de Dios habla repetidamente de nuestro dominio sobre el mundo y la naturaleza, que también incluye los alimentos

(Romanos 5:17). El mundo terrenal ya no puede dañar al creyente que camina espiritualmente. Nuestra fe es la victoria que ha vencido al mundo, incluida la comida mundana con todos sus peligros. Este es el trasfondo último del gran «todo despejado» con respecto a las prohibiciones alimentarias. Cuando el mundo ha sido conquistado a través de la fe, ya no hay razón para evitar ciertos alimentos. Sin embargo, la experiencia de esta nueva libertad depende en todo momento de la actitud de fe en todos los aspectos de nuestra vida cotidiana. Si falta la fe, el miedo vuelve a asomar la cabeza, de modo que el veneno de la duda y el veneno de los alimentos pueden empezar a hacer de nuevo su trabajo.

El poderoso aspecto de la liberación y santificación de nuestro alimento, que ocurre a través de la fe, se contrasta con el hecho no menos importante de que nuestro cuerpo, que debe absorber y digerir el alimento, también experimenta una transformación a través del Espíritu Santo. La Palabra de Dios nos dice cosas tremendas sobre nuestro cuerpo:

«¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo» (1 Corintios 6:19+20).

Nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo. También ha sido comprado por Jesús, pertenece a Dios. Por eso debemos alabar a Dios en él, es decir, debe ser motivo de alegría para Dios. Pero sabemos que sólo lo que es llenado, purificado y santificado por Él es agradable a Dios. Romanos 8:11 nos deja muy claro que no se trata de algunas cosas espirituales abstractas. La influencia del Espíritu Santo en nuestros cuerpos es tan concreta que cambia toda nuestra existencia: «Por tanto, si el Espíritu de aquel que resucitó a Jesucristo de entre los muertos mora en vosotros, el que resucitó a Jesucristo de entre los muertos también dará vida a vuestros cuerpos mortales por medio de su Espíritu que mora en vosotros.»

Esto no es en absoluto un atisbo de la futura realidad celestial. Un cuerpo mortal no será transformado en un cuerpo celestial. Ese cuerpo celestial será de una naturaleza completamente diferente. No, Pablo está hablando aquí de nuestro cuerpo presente, que será vivificado y refrescado por el Espíritu Santo que mora en nosotros, pero sólo si este Espíritu mora realmente en nosotros ahora mismo. En lenguaje sencillo, esto significa que nuestro cuerpo debe volverse y permanecer fuerte, vital y saludable.

La liberación del cuerpo por medio del Espíritu Santo equivale a la liberación de los alimentos. La Palabra de Dios no sólo habla de curación divina, es decir, de la reparación del daño ya presente, sino también de salud divina, lo que significa que el daño puede prevenirse desde el principio mediante la acción del Espíritu Santo. Debemos reconocer claramente el planteamiento glorioso y radical de la voluntad de Dios para nuestra vida terrenal en un entorno oscurecido. Si nuestro Señor interviene a través de Su poder y nuestra fe, de la cual Él es también el iniciador y el consumador, con respecto a la alimentación y también proporciona la revitalización a nivel del cuerpo por medio de Su Espíritu Santo, entonces viviremos y estaremos sanos y no moriremos como resultado de cualquier circunstancia en nuestro entorno en cualquier momento y bajo cualquier circunstancia. La meta esta fijada para los justos y los creyentes - que la historia de la iglesia de Jesus puede ciertamente testificar como una experiencia real con algunos santos - que ellos iran a su Senor en la vejez y llenos de vida fuera de la salud. Este privilegio es parte de la herencia de los santos. Sólo necesitamos conocerlo y reclamarlo.